verlicht je leven

prijs € 7,50

Boeddha magazine

nummer 71 . zomer 2013

Thema:
leraar en
leerling

Noah Levine:
'Als leraar heb je de opdracht jezelf overbodig te maken'

Nico Tydeman:
'De leerling beslist bij wie hij zijn oor te luisteren legt'

Annemiek Schrijver:
'Ik was een heel devoot meisje'



1-2 juni 2013 l Thiemepark Bottendaal

Yogafestival Nijmegen

Beweeg mee!

Bruisend festival in hartje Nijmegen met workshops, masterclasses en try-outs in yoga, ademhaling en meditatie. Inspirerende films, verdiepende lezingen, muziek, goed eten, markt en nog veel meer.

www.yogafestivalnijmegen.nl

Nico Tydeman

Niet al te romantisch


foto: Jacqueline Louter - www.jaxpix.nl

Het boeddhisme heeft mij twee dierbare, kostbare geschenken gebracht: de zitmeditatie (zazen) en de leraar (m/v). Van de rijkdom van meditatie was ik bij de eerste kennismaking al direct overtuigd. De waardering van de leraar heeft mij meer tijd gekost.

Terecht koos de redactie ervoor om een *BoeddhaMagazine* te maken waarin de leraar centraal staat. Want de boeddhistische traditie gaat ervan uit dat de leer (de dhamma of dharma) en de beoefening aan een leerling onderwezen worden door een levende leraar. Over de doden niets dan goeds.

De leraar-leerlingverhouding roept vele vragen op. Want, zoals André van der Braak opmerkt, in onze westerse cultuur is het geestelijk leraarschap tamelijk onbekend. We moeten de waarde ervan nog ontdekken en uitvinden hoe het boeddhistische onderricht in het Westen gestalte kan krijgen. Hoe noodzakelijk is het om een leraar te hebben of kun je als boeddhist ook zelfstandig aan de slag? Hoe vind je een leraar en waaraan herken je hem? Aan welke eisen dient een leraar te voldoen? Wat te denken van leraren die misstappen begaan – zoals ethisch onverantwoord gedrag, of machtsmisbruik? Wat is de verantwoordelijkheid van de leerling? Zonder uitputtend te zijn, beproeft dit nummer enkele aanzetten tot antwoorden. Naast kritische reflecties (Edel Maex), gesprekken met leraren (Noah Levine en Frank Uyttebroeck), is er ook ruimte voor enkele persoonlijke ervaringen van leerlingen. Uit alles blijkt dat we over de leraar-leerlingverhouding niet al te romantisch moeten denken. Van beide kanten wordt veel gevraagd.

Dit zomernummer doet tevens verslag van een gesprek tussen Han de Wit en mij over verlichting. Hoe lastig ook, het is de plicht van de leraar hierover te spreken, of liever, verlichting te tónen. Zonder verlichting is het boeddhisme niet interessant. Maar hoe te spreken over het onzegbare, hoe het onzichtbare te laten zien?

Verder in dit nummer o.a. praktische kwesties rond de beoefening van meditatie, veel nieuws en enkele wetenswaardigheden, zoals biologische boekweitflensjes.

De dharma is rijk, een hoorn van overvloed. Ik hoop dat dit nummer hiervan getuigt.

Nico Tydeman

in dit



Thema: leraar en leerling

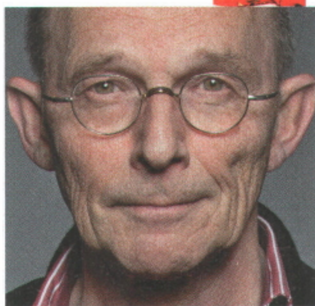




14

'Ik vraag me af hoe je 'ergens op' mediteert. Is dat het richten van aandacht? En hoe zit dat dan met die leegte?'

Coach en voorzitter van de Stichting Inzichts Meditatie (SIM) Hans Gijsen geeft antwoord op meditatievragen van *BoeddhaMagazine*-lezers. Deze keer buigt hij zich over de vraag van Nina Huijing.



18

'Ik heb een leraar nodig gehad. Iemand heeft mij de weg moeten wijzen. Iemand heeft mij moeten vertellen wat de Boeddha leerde, wat de dharma is.'

Nico Tydeman, spiritueel leider van Zen Centrum Amsterdam, is ditmaal gasthoofdredacteur van *BoeddhaMagazine*. Hij vertelt over de drie aspecten van het leraarschap.



22

'Jack Kornfield is mijn leraar en zal dat altijd zijn, maar hij is nu ook een collega. Frank was mijn leerling en is nu ook collega. De relatie is hierdoor veranderd, wordt meer horizontaal.'

Noah Levine, leider van Against The Stream Buddhist Meditation Society, en zijn leerling Frank Uyttebroeck (die de Nederlandse tak van Against The Stream vertegenwoordigt), vertellen openhartig over hun onderlinge relatie.



46

'Voor mij is het doel mens worden. Jezus is mens geworden, nu wij nog, denk ik dan altijd.'

Hilde Debacker praat met journaliste Annemiek Schrijver over de Volkskrantadvertentie die haar leven veranderde.

inhoud

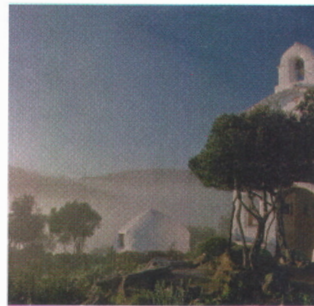
en verder ...

wereld



'Aandachtig spreken is een levenshouding die verstrekkende gevolgen heeft.'

Inez van Goor merkt het direct aan haar klas als ze de kleuters een verhaal voorleest zonder er met haar aandacht bij te zijn. In deze *kleine boeddha* het wat en waarom van 'aandachtig spreken'.



'We leven in onze sangha zo dicht mogelijk bij de natuur. Onze gasten moeten zelf hun douchewater pompen en met een vuurtje verwarmen.'

De droom van Ana Verbelen is in vervulling gegaan: ze heeft een boeddhistische leefgemeenschap opgericht in het zuiden van Spanje.

colofon

BoeddhaMagazine wil een breed publiek intersseren voor het rijke gedachtegoed van het boeddhisme.

Redactie Nina Nannini, Gerolf T'Hooft, Kora Kremer, Moniek Zuidema, Natacha Weber

Opmaak Swirl Amsterdam, Petra Gijzen
Coverfotografie Lucy Lambriex

Aan dit nummer werkten mee
Francesco Alosa, Bert van Baar, Simone Bassie, Eveline Brandt, Michiel Bussink, Geertje Couwenbergh, Hilde Debacker, Michel Dijkstra, Ulli Fischer, Connie Franssen, Hans Gijsen, Inez van Goor, Auke de Jong, Kees Klomp, Miranda Koffijberg, Jacqueline Louter, Edel Maex, Saskia Onck, Myra de Rooy, Lonneke van Schijndel, Nico Tydeman, Karin Videc

Contact & info
www.boeddhamagazine.nl
BoeddhaMagazine
BoeddhaMagazine
www.boeddhamagazine.wordpress.com

Redactiesecretariaat
Postbus 61220, 3002 HE Rotterdam
redactie@boeddhamagazine.nl
In 2013 verschijnt *BoeddhaMagazine* in maart, mei, september en december; in juli 2013 verschijnt een extra nummer over toegepast boeddhisme.

Losse nummers € 7,50; oude nummers via
www.boeddhamagazine.nl

Abonnementen
Abonneren, bestellen, adres- en andere wijzigingen:
www.aboland.nl of tel. 0900-226 5263 (€ 0,10/minuut)
Telefoon vanuit buitenland: +31 251-257 926
Opzegtermijn: 3 maanden: Abonnementenland, Postbus 20, 1910 AA Uitgeest. Volledige abonnementsvoorwaarden: www.boeddhamagazine.nl
@Aboland_klanten

Nederland
Jaarabonnement (incasso) € 33,50
Jaarabonnement € 35,=
Proef-, cadeau-abonnement (2 ex.) € 10,=
België
Jaarabonnement € 38,50
Proef- cadeau-abonnement (2 ex.) € 12,50
Buitenland
Jaarabonnement Europa € 55,=
Jaarabonnement buiten Europa € 70,=

Advertenties
advertenties@boeddhamagazine.nl

Uitgever
Virtu B.V., Postbus 61220, 3002 HE Rotterdam
Tel. 010-411 3977, fax 010-411 3932
Verantwoordelijke uitgever: Nina Nannini

Productie Pinbizz, Scheveningen

BoeddhaMagazine wordt gedrukt op FSC-gecertificeerd papier
BoeddhaMagazine 71, jaargang 18, nr. 2, mei 2013

agenda

06-05-2013

Auteur Maarten Olthof vertelt over het leven van de Boeddha

Maarten Olthof vertelt zes avonden over het gedachtegoed en de belangrijkste gebeurtenissen in het leven van de Boeddha. Er worden oude teksten gelezen en de bijeenkomsten beginnen en eindigen met een korte meditatie. Olthof is auteur van het boek *Lopen in het voetspoor van de Boeddha*. Hij begeleidt jaarlijks reizen naar belangrijke boeddhistische pelgrimsplaatsen in India en Nepal.
www.zentrum.nl/extra-activiteiten

10 tot 12-05-2013

Introductie Dzogchen A-tri-meditatie

Een van de spirituele trainingen die in het Tibetaanse bönboeddhisme worden gegeven, is dzogchen: letterlijk vertaald de Grote Perfectie. De 'A-tri' is één van deze dzogchen-vormen, letterlijk vertaald als 'de oefeningen die je naar de oorspronkelijke bron leiden'. Het zijn simpele, heldere en directe instructies, waardoor je jouw spirituele pad kunt integreren in je dagelijks leven. Ligmincha Nederland organiseert op basis hiervan van 10-12 mei een seminar in de Posthoornkerk in Amsterdam.
www.ligmincha.nl/

18 tot 24-05-2013

Vipassanaretraite met Christina Feldman

De Stichting Inzichts Meditatie (SIM) organiseert een 'mindfulness metta'-retraite met Christina Feldman, Chris Cullen en Coby van Herk. Christina Feldman is mede-oprichtster van SIM en schrijver van boeken over boeddhisme en meditatie. Het programma van de retraite bestaat uit loop- en zitmeditatie, meditatie-instructies, dharma-talks en interviews. De retraite wordt in stilte doorgebracht en wordt gehouden in het Zencentrum De Noorder Poort in Wapserveen.
➜ *meer informatie: Anneke Seelen: 010-4048756 of 06-24470274 (liefst in de avonduren) of: a_seelen@hotmail.com* *www.simsara.nl/agenda/*

01 en 02-06-2013

Tweedaags yogafestival in Nijmegen

Ervaren en minder ervaren yogi's kunnen 1 en 2 juni hun hart ophalen tijdens het Yogafestival in Nijmegen. Het Thiemepark staat dat weekend volledig in het teken van yoga, ontspanning, beweging, meditatie en ademhaling. Het programma bestaat uit verschillende lessen, workshops, muziek, films en lezingen. Er is een 'try-out-tent' voor mensen die graag kennis willen maken met yoga. Je kunt er korte lessen in verschillende yogastijlen volgen. Gastsprekers zijn onder andere Paul van der Velde (hoogleraar boeddhisme en hindoeïsme aan de Radboud Universiteit Nijmegen), William Yang (yoga- en meditatieleraar) en Irina Verwer (yogadocente). Voor kinderen is er een apart programma in de nabijgelegen speeltuin het Kraaienest.
www.yogafestivalnijmegen.nl

07 tot 09-06-2013 en 14 tot 16-06-2013

Unieke collectie boeddhistische relikwieën in Nederland

De bijzondere collectie boeddhistische relikwieën van de Heart Shrine Relic Tour is twee weekenden te bekijken bij het Maitreya Instituut in Loenen van 7 tot 9 juni en in Amsterdam van 14 tot 16 juni.
www.maitreya.nl



p.16

... column

Eveline Brandt

Ik wist aanvankelijk niet goed wat ik aan moest met het thema van dit nummer: leraar-leerling. Mijn belangrijkste leraar van dit moment, Jotika Hermsen, heb ik kort geleden al geroemd en geëerd in een column voor de BOS-radio. Maar plots realiseerde ik me dat er een andere belangrijke leraar in mijn leven is geweest. Iemand die eigenlijk helemaal geen 'echte' leraar was maar vooral een dierbare vriend. En gelijk wist ik dat ik over hem zou schrijven.
Wat ik in mijn hart draag, stroomde in één keer uit mijn pen. De tranen stromen nog altijd als het over hem gaat, hoewel hij al twaalf jaar geleden is overleden.

... achtzaam op pad

Hilde Debacker



Het is kort dag als *BoeddhaMagazine* mij vraagt voor de rubriek *Achtzaam op pad* een tandem te vormen met Diana Vernooij. 'Ja, graag!', is mijn eerste reactie, maar dan moet de eerste die geïnterviewd wordt, wel iemand zijn die ik al ken. Onmiddellijk denk ik aan Annemiek Schrijver. We hebben elkaar al een paar keer ontmoet, maar er was nog niet eerder ruimte voor een diepgaand gesprek. En, om eerlijk te zijn, Annemiek is zo'n imposante verschijning, dat werkt op mij (als eerder introverte Vlaming) toch wat intimiderend ... Maar goed, ik volg mijn impuls en ook Annemiek is meteen enthousiast. Ik denk wel al snel: oh jee, nu ga ik als nog-niet-zo-ervaren interviewer in gesprek met de Nederlandse levensbeschouwelijke interviewer par excellence. Gelukkig overheerst mijn enthousiasme – en zo trek ik op een middag naar Hilversum. Al snel is het raak. Als Annemiek vertelt over de tragische gebeurtenis die haar op het pad bracht en over haar spontane liefde voor haar leraar, voel ik me zeer bevoorrecht. Wat bijzonder als een mens zomaar zijn hart voor je opent! Het diepst beroert me haar ontmoeting tijdens een retraite met het mannetje 'eenzaamheid'. Oprechte aandacht en emotie hangen voelbaar tussen ons in. Met een open hart elkaar nabij zijn, dat is ook waar het bij mij in dit aardse bestaan om draait. Aan het einde van het gesprek neemt de interviewer in haar toch revanche. Ze nodigt mij uit voor het IKON-programma *De Nachtzoen*. Dus binnenkort zit ik bij Annemiek op de sofa ...

p.46


foto: Corbino



In de geest van zen – de geboorte van een kleine Boeddha

Onlangs zond de BOS de documentaire 'In de geest van zen' uit. Deze portretteert Irène Bakker. De documentaire gaat over haar leven en het spiritueel centrum 'Zen spirit' dat ze leidt in Groningen. Daarnaast zijn we getuige van de 'transmissie' die Irène van Joan Halifax krijgt, en zo wordt ingewijd als zenleraar. Deze documentaire is de eerste in een 4-delige serie over vrouwen in het boeddhisme die de BOS dit jaar uitzendt. Met de vier portretten wil de BOS aandacht besteden aan de bijzondere expertise en specifieke verdiensten van deze vrouwen.

De uitzending is te bekijken via: http://ow.ly/kAXbo

Know thyself: hoe mindfulness zelfkennis kan verbeteren

We hebben veel blinde vlekken als het gaat om onze denkpatronen, gevoelens en gedrag. Ondanks dat we vaak denken dat we onszelf het beste kennen, hebben anderen vaak een beter beeld van onze eigenschappen.
Volgens psycholoog en onderzoeker Erika Carlson van Washington University in St. Louis kunnen 'aandacht en niet-oordelen' een bijdrage leveren om daadwerkelijk te zien wie we zijn. Volgens Carlson zijn we vooral geneigd om naar onszelf te kijken vanuit 'hoe we zouden willen zijn' en dat is de grootste belemmering in te zien wie we werkelijk zijn. Daardoor overschatten of onderschatten mensen zichzelf en negeren ze gevoelens van onzekerheid of ontoereikendheid.
Daarnaast is gebrek aan informatie een andere belemmering voor zelfkennis. In sommige situaties hebben we niet door hoe we non-verbaal overkomen. Bijvoorbeeld als we tijdens een gesprek steeds zitten te grijnzen of aan onze kleding friemelen. Door mindfulness ontstaat er een groter bewustzijn van het lichaam en merken we dit soort gedrag eerder op.
Vanuit de cognitieve, klinische en sociale psychologie schetst Carlson een theoretisch verband tussen mindfulness en zelfkennis. Dat suggereert dat onze aandacht op onze huidige ervaringen op een niet-oordelende manier een effectief instrument zou kunnen zijn voor het verkrijgen meer zelfkennis.

www.sciencedaily.com

Koninklijke erkenning voor omvangrijk vertaalwerk



Op vrijdagochtend 26 april werden prof. dr. Rob Janssen en drs. Jan de Breet door de burgemeester van Oegstgeest in naam van de koningin benoemd tot **ridder in de orde van Oranje-Nassau** voor hun meer dan bijzondere verdienste als vertalers van de boeddhistische canonieke teksten. Vanaf medio jaren 90 hebben beiden zich haast onafgebroken gewijd aan het nauwkeurig vertalen, annoteren en inleiden van grote delen van de boeddhistische canon en hebben daarmee een bijdrage van cultuurhistorische waarde geleverd aan het op een wetenschappelijk verantwoorde manier ontsluiten van een van de oudste religieuze tekstverzamelingen ter wereld. Hun vertalingen zijn verschenen bij uitgeverij Asoka.

40 meter hoog
3,5 kilo goud
9 boeddhistische relikwieën
uit 9 landen
geplaatst op de 2.550ste geboortedag van de Boeddha





foto Roy Borghouts/NTR

Richard Gere in College Tour

In het voorjaar was acteur en boeddhist Richard Gere te gast in College Tour. In dit programma stellen studenten vragen aan prominente gasten uit de wereld van politiek, sport, cultuur, wetenschap en media. Gere beantwoordde vragen over zijn acteercarrière, maar ook over het boeddhisme en de situatie in Tibet.
De uitzending is te bekijken via: *ntr.nl/collegetour*

'... laat uw archief digitaal opslaan; het kan – voor de huidige en toekomstige generaties boeddhisten – van grote waarde zijn'



Al zeven meter boeddhistisch materiaal

Het NBA (Nederlands Boeddhistisch Archief) is een werkgroep van de Stichting Vrienden van het Boeddhisme (SVB). Het NBA onderzoekt hoe de geschiedenis van het boeddhisme in Nederland het best bewaard en voor belangstellenden toegankelijk gemaakt kan worden.
André Kalden, voorzitter van de Boeddhistische Unie Nederland (BUN) zegt zeer verheugd te zijn over de inzet van het NBA. Met een recent aangeschafte multiscanner wordt – kosteloos – het hele BUN-archief gedigitaliseerd. Kalden: 'De voormalige BUN-secretaris Rinus Laban heeft hieraan al vele uren besteed. Daarnaast is er al meer dan zeven meter archief opgebouwd, onder andere bestaand uit publicaties van bij de BUN aangesloten sangha's. Als sangha's hun eigen archief voor toekomstige generaties willen bewaren en inzichtelijk maken, dan kunnen ze terecht op www.boeddhisme.info. En voor oudere sanghaleden geldt: laat uw archief digitaal opslaan; het kan – voor de huidige en toekomstige generaties boeddhisten – van grote waarde zijn.'
Naast het opbouwen van een eigen archief wil het NBA een verwijsfunctie vervullen. Ook beheert het NBA de (bescheiden) SVB-bibliotheek. Bibliothecaris is Lodi Leeuwenberg, oud-bestuurslid van de stichting.
http://boeddhistischdagblad.nl



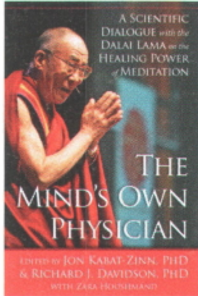
Inwijdingsceremonie voor enorm boeddhabeeld

De Dalai Lama heeft afgelopen maart in Ravangla een enorm boeddhabeeld ingewijd. Daarnaast heeft hij het Lord Buddha Statue en bijhorend park waar het beeld 'zit' geopend. Ravangla is een kleine toeristische stad in het zuiden van de Indiase deelstaat Sikkim.
Het beeld is 40 meter hoog en daarmee de grootste zittende boeddha van metaal ter wereld. De kolossale boeddha is overdekt met een coating van 3,5 kilo goud uit Bangkok. In het beeld bevinden zich negen boeddhistische relikwieën, afkomstig uit negen landen.
Het beeld werd al geplaatst in 2006, bij de viering van de 2.550ste geboortedag van de Boeddha. Het boeddhabeeld is het resultaat van een gezamenlijke inspanning van de lokale inwoners en de regering van Sikkim. *www.tibetsun.nl*
De uitzending is te bekijken via: http://ow.ly/kAXgG

Lees

Jon Kabat-Zinn, Richard Davidson (red.)

The Mind's Own Physician: A Scientific Dialogue with the Dalai Lama on the Healing Power of Meditation



Het *Mind and Life Institute* is bijzonder omdat het een van de eerste instituten in de wereld is die de wetenschappelijke exploratie van meditatie werkelijk serieus heeft genomen. Het instituut is ontstaan vanuit een serie dialogen die de Dalai Lama bijna vijfentwintig jaar geleden met wetenschappers is begonnen. Een Mind and Life-conferentie duurt meestal een paar dagen en is ofwel bij de Dalai Lama in Dharamsala ofwel ergens in het Westen. *The Mind's Own Physician* doet verslag van een publieke conferentie in Washington DC uit 2005 getiteld *Investigating the Mind.* Naast de Dalai Lama komen namens het boeddhisme ook Ajahn Amaro, Alan Wallace en Matthieu Ricard aan het woord. Van wetenschappelijke zijde zijn onder andere neurowetenschapper Richard Davidson, Jon Kabat-Zinn en stressonderzoeker Robert Sapolski aanwezig. Gesproken wordt over het laatste onderzoek naar de invloed van meditatie op pijn en lijden, welke rol het brein speelt bij emotioneel welzijn en gezondheid, en in hoeverre onze geest invloed heeft op lichamelijke ziektes. Zoals alle Mind and Life-boeken kent ook dit boek presentaties en discussies. Het is alsof je met de experts op de conferentie bent.

www.mindandlife.org

→ *New Harbinger Publications € 20,99*



Lees

Jon Kabat-Zinn

Mindfulness voor beginners

Wie bij de titel van dit boek moet denken aan Shunryi Suzuki's klassieker *Zen Mind Beginner's Mind* heeft het bij het rechte eind. De vader van de moderne mindfulnesstraining van acht weken, de *Mindfulness Based Stress Reduction*, heeft zelf zijn wortels in het (Koreaanse) zenboeddhisme. Dit nieuwe boekje komt met een cd met begeleide oefeningen, in het Nederlands vertaald door psychotherapeute Joke Hellemans. De mindfulness waar

onze dvd top 4






Kijk

Vier documentaires over incarnatie in de moderne wereld

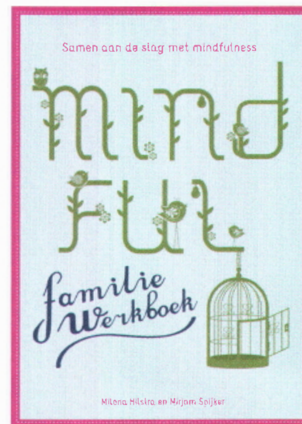
In de Tibetaanse traditie speelt het fenomeen van incarnatie van grote leraren, de zogenaamde tulku's, een belangrijke rol. Wat we zien is dat deze leraren vaak weer herboren worden in de omgeving van een van hun leerlingen, die dan weer zorgdraagt voor hún opvoeding. Zo blijft de overdrachtslijn van het onderricht gewaarborgd. Met de Tibetaanse diaspora en de komst van leraren naar het Westen is dit fenomeen er niet eenvoudiger op geworden. De afgelopen jaren heeft de BOS een aantal buitengewone documentaires vertoond waarin dit aan de orde kwam.

→ *Televisieproducties BOS, € 17,50 per dvd. Bestellen: www.milinda-uitgevers.nl/bos*

DVD 1 - In ***Crazy Wisdom*** (2011) van Johanna Demetrakas wordt het bijzondere levensverhaal van Chögyam Trungpa Rinpoche verteld. We zien hoe de elfde Trungpa Tulku op jonge leeftijd Tibet moest verlaten en via India en Engeland naar de Verenigde Staten en Canada vertrok. In deze totaal andere cultuur moest hij zichzelf en de vorm van presentatie van het onderricht opnieuw uitvinden. Wat opvalt is de enorme liefde en ontroering waarmee Trungpa en diverse leerlingen over hun controversiële leraar spreken. Hoewel ze zijn gedrag niet altijd begrepen, staat de devotie voorop. Trungpa verhulde zijn alcoholgebruik en relaties met vrouwen niet. Wat

het hier over gaat, wordt dan ook meer gepresenteerd als therapeutisch instrument dan als een van de eerste stappen op weg naar verlichting. Niettemin kan het een natuurlijk tot het ander leiden, maar de context is hier anders, seculier en ongebonden aan een traditie. Toch kunnen de aanwijzingen van dr. Kabat-Zinn inspireren en tot inzicht en grotere vrijheid van jezelf leiden, zowel voor boeddhisten als niet-boeddhisten. Het boek is onderverdeeld in Beginnen, Volhouden, Verdiepen, Rijpen en Oefenen. Alle hoofdstukjes hebben een kort en krachtig citaat gevolgd door Kabat-Zinns commentaar. Je kan het van begin tot eind lezen of er af en toe induiken waar het boek maar openvalt. Wie denkt al te ver gevorderd te zijn in mindfulness denkt misschien te veel. Belangrijker is een beginner te zijn. Dit boekje met aanvullende cd kan daar zeker toe inspireren.

➜ *2013 Uitgeverij Nieuwezijds, 190 blz. met cd €16,95*



Leer je kinderen hoe ze van een olifant een mug kunt maken

Lees

Milena Hilstra & Mirjam Spijker

Mindful family werkboek - samen aan de slag met mindfulness

De dames Spijker en Hilstra zijn naast gecertificeerde mindfulnesstrainers ook moeder en dochter. Het viel hun op dat veel gezinnen zich laten meevoeren in de stress van het dagelijkse leven. Dit geldt niet alleen voor ouders, maar ook voor kinderen. Het inspireerde hen tot het toepassen van de mindfulnessprincipes in een speciaal trainingsprogramma voor het hele gezin. Het boek is ruim opgezet, vol met oefeningen en tekeningen. Er wordt theoretische achtergrondinformatie gegeven voor de ouders en er zijn allerlei 'kidspagina's'.

➜ *2012 BBNC uitgevers €17,95*

www.centrumvoormindfulnesstexel.nl

sommige studenten werkelijk onthutsend vonden, was dat ze door Trungpa gevraagd werden hun haar te knippen en een pak aan te doen bij het bezoek van de Karmapa in 1974 aan Amerika. Het paste niet in hun beeld van het spirituele pad en past daarom weer precies bij deze Tibetaanse beeldenstormer.

DVD 2 - In ***Tulku*** (2009) vertelt Gesar, de zoon van Trungpa Rinpoche, hoe het is om als incarnatie van de leraar van zijn vader herkend te worden. In de film gaat hij op zoek naar antwoorden die zijn vader, die hij op veertienjarige leeftijd verloor, hem niet meer kan geven. We zien hem spreken met andere in het Westen geboren incarnaties en allen worstelen ze met dezelfde vragen: Wat heeft deze andere persoon uit een vorig leven met mij te maken? Hoe kan ik in zijn schoenen stappen? Wil ik dat wel? Gesars leraar, filmmaker Dzongsar Khyentse Norbu, zelf een incarnatie die in India en Bhutan is opgegroeid, maar nu ook veel in het Westen leeft en lesgeeft, vraagt zich zelfs af of het tulkusysteem niet zijn tijd gehad heeft en het voor het boeddhisme als zodanig niet beter zou zijn als het ophield te bestaan.

DVD 3 - In ***Yangsi*** (2012) wordt het verhaal verteld van de incarnatie van een andere Khyentse, Dilgo Khyentse. De Yangsi, 'iemand die teruggekeerd is in het leven', werd herkend in een Tibetaanse familie in Nepal waarin reeds vele tulku's waren geboren. Zijn familie had er niet zoveel problemen mee hem als klein jongetje af te staan aan het klooster om de hoek. Hij werd opgevoed door Rabjam Rinpoche, leerling van zijn vorige incarnatie, die hem ook probeert op de moderne tijd voor te bereiden door hem bijvoorbeeld Engels te laten leren. Toch zien we dat deze bijzondere jongen het ook niet makkelijk heeft om aan de enorme verwachtingen te voldoen van de vele leerlingen van zijn vorige incarnatie.

DVD 4 - Ten slotte vertelt ***Mijn reïncarnatie*** (2011) van Jennifer Fox op ontroerende wijze het verhaal van de worsteling van Yeshi en zijn vader, de dzogchenleraar Namkhai Norbu Rinpoche, een generatiegenoot van Trungpa. Ook Yeshi werd herkend als incarnatie van een leraar van zijn vader. Opgroeiend in Italië verlangt hij echter naar een gewoon leven en wil fotograaf worden. Zijn vader is niet makkelijk en in deze intieme film zien we hoe de jongen verlangt naar een gewoon, menselijke contact met zijn vader. Pas nadat deze ernstig ziek en weer beter werd, begint Yeshi zijn innerlijke roeping meer en meer te herkennen. Hij ziet hoe gestrest hij is in zijn carrière en keert zich meer en meer naar de dharma. Hij gaat naar Tibet en bezoekt het klooster van zijn voorganger. Aan het eind van de film zien we hem toch in de voetsporen van zijn vader treden en lesgeven over de natuur van de geest.



De leraar als een boeddha zien

tekst: Bert van Baar

'Wie zijn leraar als een boeddha ziet, ontvangt de zegen van een boeddha. Wie hem als een gewoon mens beschouwt, ontvangt de zegen van een gewoon mens.' Dit advies geven Tibetaanse lama's hun leerlingen mee. En wie wil er nou niet de zegen van een boeddha? Hoe gaat dit in zijn werk?

De Woorden van mijn Volmaakte Leraar is een commentaar op de voorbereidende oefeningen (ngöndro) voor het vajrayana uit de Longchen Nyingtik-cyclus zoals deze is onthuld door de mysticus Jigme Lingpa (1729-1798). Patrul Rinpoche zou zelf een van de incarnaties van Jigme Lingpa zijn. Hij zegt dat zijn commentaar de exacte woorden zijn van zijn leraar Gyalwa Nyugu, die weer een leerling van Jigme Lingpa was. Patrul heeft naar zijn zeggen niets aan de woorden van zijn volmaakte leraar veranderd. Op Patrul Rinpoches commentaar is door Khenpo Ngawang Pelzang (1879-1941) ook weer een commentaar geschreven. Dit zou het mondelinge onderricht van Patrul Rinpoche zelf betreffen. Deze *Leidraad* is nu ook in het Nederlands vertaald.

Patrul Rinpoche merkt op dat hij in de traditie van Atisha (982-1054) schrijft, waarin de beste spirituele vriend je verborgen fouten aanvalt. Hij neemt dan ook zeker geen blad voor de mond. Er is werkelijk niets new age aan dit boek. Patrul schrijft in de spreektaal en pakt alle soorten beoefenaars aan die zichzelf mogelijk voor de gek houden, en houdt hun een spiegel voor. Het boek staat vol citaten uit zowel de Indiase als de Tibetaanse boeddhistische klassiekers, maar bevat ook een schat aan verhalen uit de mondelinge overlevering, die uitnodigen tot zelfonderzoek en het beoefenen van het onderricht. De voorbereidende oefeningen, die Patrul becommentarieert, zijn een proces waarin de leerling zijn waarneming zuivert en komt te ontdekken dat hij zelf een boeddha is. De snelste weg hiernaartoe is volgens hem dat je begint je leraar als een boeddha te zien. Dit wordt 'het snelle pad van zegeningen' genoemd.

De uiterlijke voorbereiding begint met een diepe reflectie op vier gedachten: de kostbaarheid van de unieke menselijke geboorte, de vergankelijkheid van al het ontstane, de wet van karma en het lijden in samsara. De innerlijke voorbereiding bestaat uit vijf oefeningen die honderdduizend keer herhaald dienen te worden. Beoefening is in het Tibetaans 'nyam len'. Dit betekent 'in de ervaring opnemen'. De herhaling is dan ook een vaardige methode om je geest te transformeren en het onderricht daadwerkelijk in je ervaring op te nemen. Er is (1) het nemen van toevlucht in de leraar, de boeddha, de dharma en de sangha en het doen van neerbuigingen; (2) de bodhisattvagelofte en het opwekken van bodhicitta, het grote hart van mededogen; (3) er zijn bijzondere oefeningen voor het zuiveren van negatief karma; en (4) het oefenen voor het accumuleren van goed karma, verdienste en wijsheid; om (5) uiteindelijk te komen bij de sleutelbeoefening van het hele pad naar boeddhaschap: de goeroeyoga, het verenigen van de eigen geest met de wijsheidsgeest van de leraar.

In de Tibetaanse vajrayanatraditie wordt gesteld dat net zoals het oog een spiegel nodig heeft om zichzelf te zien, een leerling een leraar nodig heeft om de natuur van zijn geest te ontdekken. De uiterlijke leraar is de manifestatie van de innerlijke leraar, de boeddhanatuur. Hij is je herinnering aan verlichting tot volledige realisatie bereikt is. Er worden vier leraren onderscheiden: de uiterlijke, fysieke leraar; de dharma als leraar; de innerlijke leraar, die de ware natuur van je eigen geest is; en de universele leraar, zoals deze zich manifesteert in iedere levenssituatie. Om de innerlijke en de universele leraar te leren herkennen heb je eerst het onderricht van de dharma nodig zoals je leraar je dat toont en per-

soonlijk uitlegt. Door beoefening van de goeroeyoga, het verenigen van de geest met die van de leraar, komt de leerling door middel van visualisatie en mantra's uiteindelijk tot de herkenning dat zijn geest en die van de leraar in de diepste natuur niet gescheiden zijn en nooit gescheiden zijn geweest. Diepe dankbaarheid voor de leraar welt op wanneer de leerling door de aanwijzingen van de leraar de boeddhanatuur in zijn eigen geest herkent. De zegen van de devotie voelt als een bevrijding.

De leraar als een boeddha zien is dan ook geen advies dat op de een of andere manier de leraar ten dienste zou moeten staan, maar is er juist om de leerling te helpen. Het is een vaardig middel waardoor de leerling leert zich van zijn onwetendheid te bevrijden en zijn waarneming transformeert, om uiteindelijk niet alleen de boeddha in zichzelf te leren herkennen en realiseren, maar ook te zien dat alle levende wezens zonder uitzondering in wezen reeds boeddha's zijn. Een goed voorbeeld van deze traditie is Dilgo Khyentse Rinpoche (1910-1991). Hij werd door velen beschouwd als een levende boeddha, de moderne representant van goeroe Padmasambhava. Hij was een leraar van de Dalai Lama en gold als een leraar van leraren. Over alle devotie die hem ten deel viel, zei hij zelf: 'Ik heb geen enkele kwaliteit. Ik ben slechts een hondentand!'

→ Bert van Baar deed de redactie van de Nederlandse vertaling van Patrul Rinpoches *De Woorden van mijn Volmaakte Leraar* (Asoka). Zie voor de basistekst van Jigme Lingpa bijvoorbeeld Cortland Dahls *Entrance to the Great Perfection* (Snow Lion). En verder: Khenpo Ngawang Pelzang, *Leidraad bij de Woorden van mijn Volmaakte Leraar* (Us Thús Publicaties).

column

Geertje Couwenbergh


foto: Lucy Lambriex

Wabi-sabi

Op het moment dat ik dit schrijf is het nog maar net lente. Net toen ik dacht dat er nooit meer iets zou groeien, liepen mijn frambozen uit en raakten de zijkanten van het laantje waar ik mijn hond Eddie uitlaat, bedekt met die dappere groene deken die als eerste verschijnt, met zonnige gele bloempjes op lange stengeltjes die verlangend naar de zon hengelen. Zelfs de dennen in het bos hebben fluweelzachte, pluizige babynaalden aan hun vingertoppen.

De lente herinnert me eraan dat alles zacht begint, week, kwetsbaar en prachtig. De bloesems, in opvallend roze, geel en wit, zijn daar waarschijnlijk het summum van. Tegelijkertijd raakt die woeste schoonheid ook een meer verdrietige snaar. Ik weet namelijk dat bij de volgende regenbui de bloesems vallen, de groenwerkers van de gemeente binnen no time de enthousiaste bermbedekkers – om voor mij onbegrijpelijke redenen – plat maaien en dat het nestje van de spreeuw, die ik al wekenlang zich druk zie maken, het waarschijnlijk niet overleeft gezien het temperament van zijn gastheer: mijn buurman. De lente, met haar ongebreidelde en twijfelloze energie geeft me een hoog 'alle-moeite-voor-niets'-gevoel. Het besef dat mijn hele leven in feite geen andere bestemming heeft dan de groenbedekker en uiteindelijk ook genadeloos in de maalstroom van Gods groenwerkers wordt verpulverd, draagt daar waarschijnlijk aan bij.

Het Japans kent een heel mooi begrip voor die bittere zoetheid van de lente – en elk ander moment van weerloze schoonheid: *wabi-sabi*. Het omvat zoiets als de schoonheid én droefheid van de vergankelijkheid van het leven. Dat vind ik prachtig, dat een cultuur voor zoiets wezenlijks een woord heeft, zodat je als je langs de kersenbloesems in Kyoto loopt je alleen maar je buurman met je elleboog hoeft te porren en te zeggen: 'Kijk, wat wabi-sabi!', en dat je dan allebei weet wat je bedoelt. Scheelt ook tijd.

Tegen de tijd dat u dit leest zijn de zachte dennennaalden waarschijnlijk al verhard. Deze verharding, die trouwens plaatsvindt bij alles wat zacht en kwetsbaar wordt geboren, is nodig om stevigheid en beschutting te bieden aan de nieuwe generatie zachtheid. Dat vind ik nóg zo'n onomstotelijke wabi-sabi-achtige les die de wereld om je heen constant geeft; verharding zelf is nooit het doel, het doel is zachtheid, nieuw leven. Nou klinkt dat heel geruststellend en Disney-achtig, maar de praktijk van die levende-stervende wabi-sabi-wereld waarin je alles moet afgeven wat je dierbaar is, is vrij gruwelijk. De seizoenen zijn misschien wel de meest spectaculaire wab-sabi-belichaming van het onvoorstelbare gegeven dat alles verandert. En dat dit de geboorte is van alle waardering, vind ik voelbaar in elk seizoen. Wabi-sabi is een *package deal*. En als u me nu excuseert; ik heb plotseling zin om veggie-sushi te maken...

→ Geertje Couwenbergh is antroploog, innernemer en auteur van diverse boeken en artikelen over boeddhisme in een moderne context. Ze geeft workshops in binnen- en buitenland en begeleidt individuen in hun (schrijf)leven.

www.potentialbuddha.com

Als een donderslag bij heldere hemel

Vraag van Nina Huijing:
Sinds kort mediteer ik regelmatig (zen), maar ik heb er nog maar weinig ervaring mee. Het 'laten gaan' van gedachten, als 'wolkjes aan de hemel', begrijp ik een beetje. Maar ik vraag me af hoe je 'ergens op' mediteert. Is dat het richten van aandacht? En hoe zit dat dan met die leegte?

Hallo Nina,
Leuke vraag, of eigenlijk zijn het er twee. Ik zal op beide vragen ingaan. De eerste betreft de meditatiepraktijk. De tweede heeft vooral te maken met de boeddhistische filosofie of psychologie. Het is wel mooi dat je beide vragen stelt, omdat er in de boeddhistische traditie een sterke wisselwerking is tussen de ervaringspraktijk en de woorden van de Boeddha. Ze kunnen niet zonder elkaar: zonder meditatie en contemplatie krijg je geen (intuïtief) inzicht; zonder boeddhistisch kader krijg je geen gevoel voor de juiste richting. Het uiteindelijke doel is een volledig ontwaakte geest.

Wolkjes

Het komen en gaan van wolkjes is volgens mij een van de meest gebruikte vergelijkingen om vanuit ontspanning te kijken naar wat zich aandient, wat er is en weer gaat. In de meditatie kun je dat niet alleen toepassen op gedachtes, maar ook op gevoelens, verlangens, irritaties, bewegingen van het lichaam, kortom op alles wat in je veld van aandacht komt: het is er voor een bepaalde tijd en het gaat weer weg.

Het beeld van 'wolkjes' is redelijk neutraal, het klinkt lief, het roept een beetje de associatie op van liggen in het gras midden in de zomer. Maar let op: Tijdens de meditatie verschijnen soms ook donderwolken, bliksem, regen, hagel, sneeuw, harde wind, of ... geen enkel wolkje. Je ervaart dan bijvoorbeeld boosheid of je ergert je op je werk of aan een ander die al mediterend in slaap is gevallen of aan te veel wierookdamp, enz. Het 'object' van je meditatie is dan niet het werk, de ander of de wierookdamp, nee, het object van je meditatie is de irritatie. Dát is je (donder)wolk. En ook die wolk heeft een begin, een midden en een eind.
Het kan zijn dat er 'geen wolkje aan de lucht is'. Je zit een uur in meditatie en er gebeurt niets. Je ervaart dat als saai. Mooi, dan is saaiheid het object, want ook saaiheid heeft een begin, midden en eind.
En dan kan het zijn dat de bliksem je treft. Een sterk gevoel van verlangen komt op, je zit er middenin, je wilt een kopje koffie, je wilt dat de meditatie afgelopen is, je wilt snel naar huis om de laatste aflevering van 'Sex and the City' te bekijken, enz., enz. Dan is het wolkje niet meer op een relaxte

'De lege spiegel,' zei hij, 'als je dat werkelijk zou begrijpen, zou je hier niets meer te zoeken hebben'


foto: Francesco Alosa

…stand in de lucht, maar zit je er middenin. Het verlangen overspoelt je geest. Vaak is het moeilijk om dan weer afstand te creëren en het object, in dit geval verlangen, van een afstand te observeren. Nogmaals, je zit er middenin. En juist hier zitten de echte uitdagingen voor je meditatie.
In het Satipatthana Sutta wordt heel goed beschreven welke verschillende 'wolkjes' zich aan je voor kunnen doen. Er zijn zelfs 'wolkjes' die ontstaan door de meditatiemethode, en ook die komen en gaan. Zoals een Tibetaanse lama ooit tegen me zei: 'Mediteren is eenvoudig: je gaat zitten en je laat alles gaan wat zich voordoet.' Uiteindelijk laat je ook de methode los. Mocht je geïnteresseerd zijn in dit sutta, dan is er heel veel literatuur over te vinden, onder andere van de zenleraar Thich Nhat Hanh.

In je vraag heb je het over 'het richten van aandacht'. Je benoemt hiermee twee ingrediënten die je nodig hebt tijdens je meditatie: concentratie (*samadhi*) en aandacht (*sati*: opmerkzaamheid, mindfulness). In een boeddhistische context zijn dit instrumenten die je cultiveert tijdens het mediteren met als doel ultieme bevrijding van het lijden. Meditatie is een heilzame manier om aandacht en concentratie te gebruiken. Gerichte aandacht kan ook op een niet-heilzame wijze gebruikt worden, bijvoorbeeld door het in te zetten bij schiet- of scherpschutteractiviteiten.

Het cultiveren van concentratie en aandacht gaat hand in hand. Afhankelijk van je eigen meditatieproces en de werking van je geest kan het accent verschillen en wisselen. Het is als schakelen in het verkeer van je mediterende geest. Als het erg druk en hectisch is in je geest en je aandacht letterlijk alle kanten opvliegt, kun je wat meer nadruk leggen op het ontwikkelen van concentratie. Als het te rustig wordt – ja dat kan! – dan is het belangrijk om je geest weer te openen voor 'alles' wat zich aandient. Daarmee cultiveer je een alerte, wakkere geest. Als je in die alertheid heel scherp en geconcentreerd kunt waarnemen wat zich van moment tot moment aan je voordoet, zonder erin mee te gaan, dan creëer je telkens weer een moment van vrijheid. Vele momenten van vrijheid zorgen voor (intuïtief) inzicht, meditatief inzicht en uiteindelijk voor een volledig ontwaakte geest.
Bepaalde negatieve processen krijgen minder vat op je en uiteindelijk word je er helemaal van bevrijd. Is dat geen geweldig vooruitzicht? Beginnen is vaak geen probleem, maar doorgaan, en doorgaan, en doorgaan ..., dat is de kunst. Het kan erg zwaar zijn als er 'donkere wolken' verschijnen: twijfels, aversies, verlangens, sterke emoties en soms alles door elkaar. Daarvoor heb je ondersteuning nodig van de meditatiegroep en een meditatieleraar. Een leraar helpt je tevens balans te vinden in het samenspel tussen concentratie en aandacht.

Leegte?

Uitgaande van die 'wolkjes' heeft het boeddhistische begrip 'leegte' niets met een lege, rustige, kalme geest te maken. Het hunkeren naar een rustige, kalme geest is een van de grootste valkuilen op het boeddhistische pad. Meditatie wordt dan gebruikt als een soort codeïnepil die alle prikkels dempt, waardoor de geest versuft raakt en dus verre van alert en wakker is.
Zodra je meditatiepraktijk zich verdiept, zul je merken hoe druk het is in je geest, en ook hoe pijnlijk het kan zijn. De filosofische vraag is dan: hoe kunnen die wolkjes bestaan? Het boeddhistische antwoord: ze bestaan op basis van voorwaarden en condities, maar ze bestaan niet van zichzelf, uit zichzelf of door zichzelf. Er is geen kern die doorgaat.
Op psychologisch vlak betekent dit dat in het boeddhisme de begrippen ego, zelf, ziel en ik een heel andere betekenis krijgen. Er zijn slechts twee dingen: geest en objecten van de geest, en die wisselen elkaar voortdurend af.

Voor beginnende en ook wel gevorderde mediterenden kan het begrip 'leegte' een bron zijn van hoofdpijn. Je probeert het intellectueel te begrijpen, maar dat lukt niet. De geboren Rotterdammer Janwillem van de Wetering heeft een grappig en fraai boek geschreven over zijn ervaringen in een Japans zenklooster, getiteld *De lege spiegel*. Van de Wetering was op zoek naar antwoorden op existentiële vragen. Tijdens zijn studie filosofie in Londen heeft zijn filosofieleraar Sir Alfred Ayer hem geadviseerd zen te beoefenen als hij echt antwoord wilde krijgen op zijn vragen. Vervolgens is Van de Wetering naar Japan gegaan.
Hij schrijft: 'De lege spiegel,' zei hij, 'als je dat werkelijk zou begrijpen, zou je hier niets meer te zoeken hebben.'

Dus, ja, leegte ..., och, laat maar los.
Ik wens je veel succes met je mediteren.

→ Hans Gijsen (1959) praktiseert en bestudeert het boeddhisme in brede zin sinds 1984. Verdieping heeft hij opgedaan in de inzichtsmeditatie (vipassana) in de traditie van Mahasi Sayadaw.
Hij heeft verschillende bestuursfuncties vervuld bij boeddhistische groeperingen en momenteel is hij voorzitter van de Stichting Inzichts Meditatie (www.simsara.nl) en is betrokken bij een netwerk van een aantal boeddhistische groepen in Rotterdam (www.boeddhahuis.nl).
Hans is eigenaar van een praktijk voor coaching en mentale training. Hij biedt workshops en individuele begeleidingen aan rondom het thema 'aandachtig leiderschap'.
www.hansgijsen.nl
www.persoonlijkeverandering.nl

column

Eveline Brandt



Mijn vriend, mijn leraar

Misschien was jij wel mijn eerste leraar, Charles. Je zag er helemaal niet uit als een leraar, je had tenniskleren aan op de dag dat je me aansprak, heel bescheiden en vriendelijk: 'Heb je misschien zin om een partijtje te tennissen?' Wat moet hij van mij, flitste er nog even door mij heen, maar dat was maar heel even. We gingen samen tennissen, we hadden direct plezier, we spraken nog eens af en werden dikke vrienden.

Het is nu alweer twaalf jaar geleden dat je volstrekt onverwacht overleed. Veel te jong, en onder nog altijd onopgehelderde omstandigheden. Ik was er kapot van, ik houd het ook nu nog steeds niet droog als ik aan je denk, over je praat, over je schrijf.

Misschien was jij wel mijn eerste leraar. Een grote, zwarte man uit Afrika, ongelooflijk aardig en hoffelijk en spiritueel. Je hield altijd de deur voor me open, dat trof me meteen. Je kon prachtig praten in je Engels-met-Frans-accent, maar je kon nog veel beter luisteren. Je vertelde dat je iedere dag op je knieën ging om te bidden; je vertelde hoe je over de dingen dacht, en ik hing aan je lippen. Ik was niets gewend, kende geen geloof, geen levensfilosofie, maar dat veranderde door jou – en oh, wat is dat ná jou nog veel veranderd.

Toen ik mijn eerste kind kreeg, kwam je op kraambezoek met je vriendin. Je kon de baby niet vasthouden: 'Sorry, I am too emotional,' zei je. Gelukkig durfde je het daarna toch, en gelukkig maakte ik een foto van dat moment. De eerste en laatste foto van jou, met mijn zoontje.

Wat wens ik nog vaak dat mijn kinderen jou hadden gekend. Wat een verschrikkelijk verlies dat jij, lieve, dierbare vriend, op bezoek in je vaderland Gabon zo plotseling stierf.

Ik was zo verdrietig dat alles lange tijd zwart was, en ik ervan overtuigd was dat jij daar ook was: in een soort zwart gat. Ik zocht hulp bij een therapeute. Zij vroeg mij: 'Waarom zou hij niet in het licht kunnen zijn?' En dat is het beeld dat ik sindsdien koester. Natuurlijk ben jij ergens in het licht, met je grote, donkere lijf en je liefdevolle ogen. De therapeute leerde me mediteren, liet me kennismaken met het boeddhisme en met de eerste edele waarheid die me zo rauw op het dak was gevallen.

Zo is het begonnen. Bij jou. Ik zal nooit denken dat je moest overlijden om mij deze weg te kunnen wijzen; waarschijnlijk was ik jou, als je had mogen blijven leven, evengoed gevolgd op het spirituele pad.

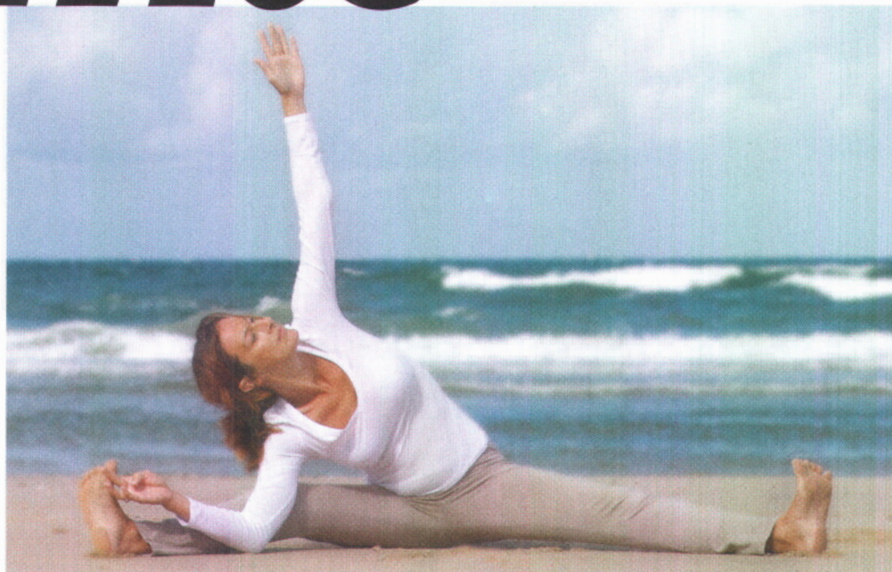
Ik probeer met dankbaarheid te bedenken dat deze weg, die nu mijn levensweg is, is begonnen bij jou.

Waar je ook bent, Charles, vriend en leraar – in het licht of elders of nergens: dank je wel.

→ Eveline Brandt is freelancejournalist en mindfulnesstrainer en mediteert bij Sangha Leiden.

Ruimte

Ruimte is wel het laatste wat ik ervaar, als werkende single moeder van een vijfjarig zoontje, woonachtig in hartje Amsterdam. Ruimte om te dromen, ruimte voor creativiteit, ruimte voor meditatie, yoga, vriendinnen, werk, slaap, liefde, twijfelen, koken, praten, niks doen, telefoneren, sporten, hardlopen ...



tekst: Saskia Onck

Er is altijd wat te doen; zoontje naar school, sport of een vriendje brengen of juist ophalen. Boodschappen doen, iets gezonds koken, nog beter opvoeden, deadlines halen, lijstjes maken, opruimen, telefoontjes en mailtjes beantwoorden, oppas regelen, cadeautjes kopen, en graag ook nog sporten. Wat verlang ik naar eindeloos de tijd hebben, of naar een horizon om doelloos naar te staren, naar ruimte om in op te lossen, te verdwijnen.
We hebben nu eenmaal ruimte nodig; om te ontspannen, te bezinnen, te evalueren en teleurstellingen, successen, afwijzingen te verwerken.
Tijdens het mediteren zitten we stil en praten we niet. Hierdoor creëren we ruimte: ruimte voor onze ziel, ruimte voor verdriet, geluk, wijsheid, oplossingen, angst, pijn, inspiratie, emoties, licht en liefde. Je krijgt de ruimte om het verschil tussen 'goed' en 'slecht' te laten verdwijnen. Omdat we niet oordelen en ons licht op onze emoties laten schijnen, lossen tegenstellingen op en wordt alles één. De ruimte die je inneemt wordt letterlijk vergroot.

Yogahoudingen (*asana's*) zijn oorspronkelijk bedoeld als voorbereiding op meditatie; als het lichaam soepel, krachtig en bevrijd is, kunnen we kalm en in stilte zitten. We maken ruimte in ons lichaam en verlossen het, voordat we de geest tot rust brengen.
Een lichaam dat vastzit neemt minder ruimte in, het krimpt. De spieren verkorten en de organen hebben minder ruimte. Wanneer we ons uitstrekken maken we ruimte; afvalstoffen kunnen ons lichaam verlaten, de longen krijgen ruimte, de ruimte tussen de ribben wordt groter.

'Stilte is het element waarin grote dingen zichzelf verwezenlijken'
–Thomas Carlyle

Oefening: Parivrtta Janu Sirsasana, gedraaide hoofd-naar-kniehouding

Ga zitten in een spreidzit met gestrekte benen. Je wervelkolom is verticaal. Voel je twee zitbotjes op de vloer. *Draai je bovenlichaam naar je linkerbeen. Buig met gestrekte armen naar voren. Als je niet meer verder kan, plaats dan, indien mogelijk, je linkerelleboog op of naast je linkerknie. Je pakt je voet of grote teen met je linkerhand. Als je je rechterarm omhoog brengt, zal je borst zich openen en ruimte innemen. Probeer enige tijd in deze houding te blijven zitten, terwijl je je overgeeft aan de eventuele ongemakken.
Ervaar je lichaam als één geheel. Voel hoe je hart zich opent. Adem diep door. Ontspan je gezicht. Voel hoe je lichaam alle kanten uitwijst: je benen, je armen en je borst, en hoe het uitstraalt in de ruimte voor je. Doe dezelfde oefening nogmaals maar dan door het bovenlichaam naar je *rechter*been te draaien (zie *), enzovoort.

→ **Saskia Onck is grafisch ontwerpster, yogadocente en schrijfster van drie boeken over yoga.**

De ware leraar (m/v) Wie kan haar* vinden?

Een veelgestelde vraag: heb je om de boeddhaweg te gaan een leraar nodig?

tekst: Nico Tydeman

Wie viool wil leren spelen, zoekt een muziekpedagoog. Vanzelfsprekend. Inzake religie is er meer terughoudendheid. Zelfredzaamheid staat hoog aangeschreven. Uiteraard, het is mogelijk veel over boeddhisme te weten te komen dankzij boeken, tijdschriften, dvd's, workshops, cursussen, lezingen en door af en toe een meditatieweekend of -avond te bezoeken. Wie aldus boeddhisme voor zichzelf bij elkaar sprokkelt en daarmee tevreden is, valt niets te verwijten. Het spirituele pad, boeddhistisch of anderszins, is allereerst een individuele zaak. Op dit gebied dient alles gedacht te worden in de eerste persoon: het is mijn antwoord, mijn keuze en mijn beslissing – al kunnen anderen mede van invloed zijn.
Ik heb een leraar nodig gehad. Iemand heeft mij de weg moeten wijzen. Iemand heeft mij moeten vertellen wat de Boeddha leerde, wat de dharma is, hoe meditatie te beoefenen en welke, spiritueel gezien, mijn sterke en zwakke kanten zijn. En ik zou geen leraar kunnen zijn, zonder zelf in de leer te zijn geweest.
Hoe vind je een leraar? Heel eenvoudig: 'Zoekt en gij zult vinden.' De leraar wordt ontdekt op basis van een verlangen, ook al is vaak niet eens duidelijk waar dit verlangen naar uitgaat. Sommigen ontmoeten hun leraar volkomen onverwachts. Anderen hebben tijd nodig alvorens te vragen om leerling te mogen worden. Rationele overwegingen – een knap uiterlijk, welbespraaktheid, geleerdheid, vriendelijke sangha – kunnen helpen, maar zijn niet doorslaggevend voor de keuze. Het is een zaak van het hart. Ook al staat de leraar bekend als officieel bekrachtigd door de traditie met reeds honderd leerlingen, pas door de vraag 'wil je mij onderrichten?' verschijnt de leraar. De leraar is er wanneer hij door een leerling herkend en aanvaard wordt.

* staat er 'zij of haar', lees dan tevens 'hij of zijn/hem' en andersom



foto: Jacqueline Louter - www.jaxpix.nl

Hoe vind je een leraar? Heel eenvoudig: 'Zoekt en gij zult vinden'

Leraren zijn er in allerlei soorten en maten. Mannen, vrouwen, jong en oud, gehuwd, ongehuwd, academisch gevormd, of niet, eloquent of slaapverwekkend. Er zijn zachtaardige leraren, maar ook strenge, die fouten driftig afstraffen, geduldige en ongeduldige, luie en ijverige, pietje-preciezen en sloddervossen. Sommige zijn moreel hoogstaande mensen, andere verdienen deze term niet. Sunryu Suzuki: 'Onze leraren onderrichten ons met hun karakters en hun inspanningen.'

Sommige leraren verschijnen op grote podia met volle zalen, andere werken vooral individueel of met kleine groepen. Sommige zijn kort in de leer geweest, andere verbleven vele jaren in de buurt van hun leraar. Weer andere verlieten met of zonder ruzie hun leraar en begonnen voor zichzelf. En er zijn ook zelfbenoemde die nooit officieel bij iemand in de leer geweest zijn. Zo gaat het, zo is het gegaan en zo zal het altijd gaan. De leerling beslist bij wie hij zijn oor te luisteren legt of wiens voorbeeld hij wenst te volgen. Want de geest waait waarheen hij wil en niemand weet waar hij vandaan komt noch waar hij heen gaat.

In de diverse boeddhistische scholen bestaan verschillende opvattingen over de plaats en functie van de leraren. Het varieert van leraren die formeel aangewezen zijn om de traditie voort te zetten tot leraren die deeltaken uitvoeren, zoals het geven van meditatie-instructie, het bestuderen van soetra's en de commentaren, het verzorgen van dharmalessen of individuele begeleiding. Maar in algemene zin gezegd zijn er drie aspecten die tezamen het leraarschap vormen. Ze zijn ideaaltypisch en in één persoon verenigd maken zij de ideale leraar – die dus niet bestaat. Deze drie aspecten zijn: *de meester* (de goeroe), *de leraar* en *de spirituele vriend*.
De meester is de boeddha. Zijn leven is de dharma. Hij hoeft ›

niets speciaals te doen, want alles wat hij doet of zegt is uitdrukking van de dharma. De leerlingen gaan naar hem toe om te leren zien dat deze persoon de boeddha is, zodat zij – dankzij vele ontmoetingen – ervan overtuigd kunnen raken, dat hun eigen leven niets anders is dan expressie van boeddhaschap. Hier staat de meester centraal.

Voor *de leraar* echter ligt het accent niet op zichzelf maar op de leerling. Hij is geïnteresseerd in diens ontwikkeling. Hij leert hem meditatie, verklaart de leer, geeft teksten ter bestudering, legt rituelen uit, spoort aan om vol te houden, ook als het moeilijk wordt, of zwijgt.

Voor *de spirituele vriend* staan leraar en leerling naast elkaar. Zoals in hechte vriendschappen delen zij hun interesses, hun gevoelens, hun moeilijkheden en vooruitgang. Zij houden van elkaar. Al blijft de leraar de leraar en de leerling de leerling.

Van de buitenkant bezien is het niet gemakkelijk te begrijpen wat er tussen leraar en leerling gaande is. Misschien helpt het volgende. Leraren functioneren als symbolen. Elke leraar is idool *en* icoon.

Wie was in zijn jeugd niet idolaat van een popster, topsporter of filmster? Ook volwassenen kennen idolen: een politiek of geestelijk leider, een musicus. Een idool doet je eigen beperking vergeten en krijgt fantastische kwalificaties toegemeten. Het is een projectiescherm waarop vrijmoedig droombeelden gedroomd kunnen worden. De alledaagse werkelijkheid is niet in het geding. Idolen zijn aspecten van onze verlangens. Maar hun glans kan verbleken wanneer je ze in levenden lijve voor ogen krijgt.

Het icoon is een geheel andere categorie. De Grieks- en Russisch-orthodoxe kerk kennen een veelvuldig gebruik van iconen: afbeeldingen van Christus, de Moeder Gods, de Drie-eenheid. Iconen worden vereerd, gekust, bewierookt. Iconen zijn vensters die uitzicht bieden op de eeuwigheid en het onzichtbaar goddelijke zichtbaar maken. Of liever, het icoon toont wat zichtbaar is maar niet gezien wordt, toont een gezicht dat 'nooit veroudert'. Het manifesteert de aanwezigheid van dat wat alles transcendeert.

Is het idool het resultaat van wat de toeschouwer in zijn bewondering ziet, bij het icoon gebeurt het omgekeerde: het kijkt de toeschouwer aan. En wie aangekeken wordt, raakt verblind. De iconische ogen zuiveren en vergeestelijken het zintuiglijk oog en leiden het naar 'een andere oever', naar een 'koninkrijk dat niet van deze wereld is'. Wie kijkt, kan niet anders dan antwoorden ofwel door zijn ogen af te wenden ofwel door het icoon te ontvangen. Wie de heiligende blik toelaat, verandert in het onvoorstelbare dat het icoon voorstelt.

Men kan een icoon ook tot afgodsbeeld maken door het te beschouwen als alleen een artistieke prestatie; een icoon is echter een scheur in het zijn en in alle zijnden.

Een geestelijk leraar is idool én icoon. Hij wordt gerespecteerd,



'De leraar is als voedsel voor de leerling. Eet de hele vis! Goed kauwen, doorslikken en de graten uitspugen'

bewonderd, gevreesd. De verbeelding is soms grenzeloos: wat hij aanraakt is gezegend met zijn kracht; zijn woord is waarheid en zijn gedrag staat boven elk oordeel. Kortom, hij is een geschikt voorwerp van idolatrie, oftewel verafgoding.
Ook Jezus en de Boeddha zijn idolen en iconen. Ze inspireren ons, halen ons uit onszelf, trekken ons omhoog, jagen ons voort. In de Amsterdamse zendo* staat een boeddhabeeld. Is het een mens die daar zo onbewogen zit? Zeker, maar hij lijkt ook het menselijke te zijn ontstegen. Zijn grote oren, de uitstulpingen op de schedel en de glimlach geven het beeld iets bovenaards: het boeddhabeeld als icoon. Het is er niet alleen om naar te kijken. Wie kijkt, wordt aangekeken. De zittende Boeddha breekt mij als toeschouwer de ogen, waardoor ik niet meer weet wat ik zie. De passiviteit van het houten beeld, een en al bereidheid idool te zijn voor mijn verlangens, keert zich in zijn tegendeel. Het grijpt in. Het dringt bij mij binnen en maakt mij medeplichtig aan zijn onuitgesproken boodschap. Het idool blijkt een brug naar transcendentie. En transcendentie is de afbraak van alle idolatrie. Staande tegenover een icoon heb ik niets meer in handen. Mijn ideeën en idealen zijn krachteloos geworden en mijn persoonlijk leven komt in de schaduw te staan van een onpersoonlijk licht. Als zichtbaar 'idee van het oneindige' doorbreekt het voor enkele ogenblikken de vanzelfsprekendheid van het eindige.
Jezus en de Boeddha zijn iconen. Jezus: 'Wie mij ziet, ziet de Vader.' Shakyamuni Boeddha: 'Wie mij ziet, ziet de dhamma.' Zij tonen dat de werkelijkheid anders is dan wij denken of wensen. Hun blik zegt: 'Ik ben jou en jij bent mij.' Het is een uitsluitend tot mij gerichte smeekbede mijzelf te vergeten en ruim baan te maken opdat hun gestalte mijn plaats in kan nemen. Het icoon is gave en opgave. Door zichzelf te geven maakt hij mij tot aangesprokene. Mijn opgave is te antwoorden. Wat is mijn antwoord? Om te beginnen het terugnemen van mijn projecties op het idool en bereid te zijn mij door het icoon te laten onderrichten.

De geschiedenis van elke traditie kent zijn idolen en iconen. Maar de zentraditie wil leraren als levende idolen en levende iconen. Zodat we oog in oog staan met een icoon dat je toespreekt, aanspoort, wijst op je zwakheden, je illusies doorprikt. Zolang de leraar op afstand blijft, blijft hij als idool intact. Maar als je ziet hoe hij zich beweegt in het alledaagse – hoe hij met geld omgaat, geïrriteerd kan zijn, trots is op zijn wijsheid – dan kan de idolatrie afbrokkelen. En zo hoort het. Hoe verschrikkelijk menselijk is deze icoon die je aankijkt: 'Ik ben jou en jij bent mij.' Hier staat niet iemand met goddelijke kenmerken, maar een zeer beperkt, feilbaar, menselijk wezen. Wat een venster met uitzicht op boeddhaschap moet zijn, blijkt een bestaan te leiden met pijn, hartstochten, emoties. Maar dit is precies het heilige schandaal van de levende icoon die de zenleraar is. Hij is een icoon omdat hij zich geeft zoals hij is, aangetast door deze tijd en deze ruimte. Hij biedt zich aan mij aan en zegt: 'Zie de mens.' En ik kan niet anders dan antwoorden. Ik kan mijn blik afwenden, of ik kan vragen: 'Help mij. Geef mij onderricht.'

Wat betekent het voor een leraar te weten dat hij idool en icoon is? Voor zover hij idool is, staat dit ten dienste van de leerling: om vertrouwen te hebben in het leraarschap en het verlangen levendig te houden zijn spirituele doelen te verwezenlijken. Als leraar wil ik niet schuwen mijn menselijkheid te tonen. Ik sta vaak even onthand in het leven als iedereen. Voorts dien ik me bewust te zijn dat het leraarschap geen eigen verdienste is. De dharma is mij gegeven.
Als icoon hoeft de leraar niets extra's te doen. Hij hoeft slechts zichzelf te zijn. De verschijning zelf is icoon. Hij hoeft zich niet op een bepaalde manier te presenteren. Maar de leraar als icoon is er niet omwille van zichzelf. Zijn doel is onderricht te geven en te laten zien dat ook de leerling een icoon is. Elk fenomeen, elke menselijke verschijning is een icoon dat me aankijkt.

Leerling onderzoekt leraar, leraar onderzoekt leerling. De leraar ziet het geestelijk talent van de leerling en zoekt hoe hij kan bijdragen dit tot ontwikkeling te brengen. De leerling volgt de leraar om de meester in zichzelf te ontdekken.
Maezumi Roshi zei: 'De leraar is als voedsel voor de leerling. Eet de hele vis! Goed kauwen, doorslikken en de graten uitspugen.'

* een meditatieruimte in een zencentrum

Van leraar op

'Dharmapunx' lees ik in zijn hals en: 'against the stream'. De zwaar getatoeëerde Noah Levine is duidelijk *not your average* dharmaleraar. Against the Stream is de meditatiebeweging die Noah Levine in 2008 startte en die zich internationaal verspreidt. Naar Rotterdam bijvoorbeeld, waar Noahs leerling Frank Uyttebroeck de Nederlandse tak ervan, 'Tegen de stroom in' leidt. Noah en Frank: leraar en leerling, dharmabuddies, vrienden.

tekst: Connie Franssen

leerling



In mei 1988 belandde punkrocker Noah Levine voor de zoveelste keer in de gevangenis. Voor het eerst besefte hij dat hij dat volledig aan zichzelf te danken had. *No one to blame.* Zijn vader, dharmaleraar Stephen Levine, adviseerde hem meditatie te proberen. Zittend in zijn cel realiseerde Noah zich dat je zélf kunt kiezen waar je je aandacht op richt. Het zorgde voor een ommekeer in zijn leven: van punkrocker naar *dharmapunk*. Het spirituele pad van Frank Uyttebroeck verliep via pieken en dalen naar de westerse benadering van de dharma, zoals die gegeven wordt door Noah Levine en Noahs leraar Jack Kornfield. Frank volgt de Dharma Teachers Training bij Noah.

Studenten die vragen ...

Net als in veel andere tradities word je ook binnen de theravada niet zomaar leraar. De leer wordt traditioneel van leraar op leerling doorgegeven. Erom vragen leraar te mogen worden, is eigenlijk not done. Ook Noah werd door zijn leraar uitgenodigd deel te nemen aan de opleiding, die in totaal vijf jaar in beslag neemt. 'Ik ken mijn leraar Jack Kornfield al van kleins af aan, via mijn vader. Jack zit in de *lineage* van zijn boeddhistische leraar Ajahn Chah,' vertelt Noah. 'Ik vind hem een goede leraar omdat hij midden in de wereld staat, hij snapt mijn leven en mijn worstelingen, voor mij is dat belangrijk. Het leraarschap is een directe overdracht van leraar op leerling, een overdracht die niet op verzoek gebeurt. Volgens mij geldt dat voor veel tradities: als je zegt leraar te willen worden, word je per definitie niet gevraagd. Ik bied een jaar lang een algemene facilitator-training, tijdens die periode leer ik mensen kennen. Aan een aantal van hen vraag ik of ze leraar willen worden. Frank is een van hen en hij zit nu in een driejarig programma, de Dharma Teachers Training.' Frank Uyttebroeck: 'Toen Noah me vertelde over de training, heb ik niet gevraagd of ik mee kon doen, maar wel heb ik mijn interesse laten blijken. Vervolgens nodigde hij me uit mee te doen. Ik heb ook gestudeerd bij Lama Karta, die onlangs overleden is. Hij was een monastiek leraar, die mijn blikveld heeft verruimd en die mij weer andere kanten van de dharma heeft laten zien. Ik beschouw hem nog steeds als een van mijn belangrijkste leraren.'

Buiten de comfortzone

De relatie tussen leerling en leraar verandert als de leerling ook leraar wordt, vindt Noah. 'Jack is mijn leraar en zal dat altijd zijn, maar hij is nu ook een collega. Frank was mijn leerling en is nu ook collega. De relatie is hierdoor veranderd, wordt meer horizontaal.' Frank lacht: 'Het tweede jaar van mijn training ging vooral over persoonlijke obstakels in mijn beoefening. Noah is

'Oké, je dacht dat je een boeddhistische training ging doen vandaag? *Guess what,* we gaan dansen'

erg goed in het triggeren van obstakels en heeft daar ook lol in. Ik vond dit echt niet fijn, maar kon ze hierdoor wel transformeren. Het is dus niet alleen de training, er is ook de beoefening die doorgaat. De komende retraite leiden we samen en geloof me, ik doe het in mijn broek.'
Noah: 'Ik zie het als mijn taak om te triggeren, om studenten op het verkeerde been te zetten. Oké, je dacht dat je een boeddhistische training ging doen vandaag? *Guess what,* we gaan dansen. Ik vraag ze dingen te doen die buiten de comfortzone liggen. Ik wil voorkomen dat mensen, leerlingen én leraren, vastzitten in hun ideeën over boeddhisme. Uiteindelijk gaat het over wakker worden.'

De kloof van 9000 mijl

Noah woont in de Verenigde Staten, Frank in Nederland. Wat betekent dat voor de relatie en de training? 'Ik lijd wel aan het "lone wolf syndrome"', zegt Frank. 'Soms voel ik me erg alleen omdat ik de enige Against the Stream-leraar in Europa ben, maar ik voel me niet geïsoleerd. Er is natuurlijk contact via internet, maar ik voel de verbondenheid vooral in het gegeven dat Noah achter me staat – *he has my back.* Dat is wat me aan hem bindt, ik vertrouw hem als mijn leraar en mijn spirituele vriend. Ik weet dat hij er is als ik hem nodig heb. Altijd. Dat overbrugt de 9000 mijl.' Noah: 'Ik voel me vaak meer verbonden met Frank dan met mensen die dichterbij wonen. Er is ook vriendschap.'

Leerlingen moeten hun eigen weg vinden

Het moeten sterke benen zijn die het leraarschap dragen. De verantwoordelijkheid is groot. 'Misschien zit ik wat dat betreft in een ontkenningsfase', lacht Noah. 'Ik ben heel voorzichtig, ik kies zorgvuldig wie ik train, ik wil mijn leerlingen heel goed leren kennen. Het is een grote verantwoordelijkheid om dharmaleraar te zijn. Het vraagt niet alleen om kennis, maar ook om integriteit, én een integratie van de dharma in ons leven. Als leraar vind ik het belangrijk om zo veel mogelijk beschikbaar te zijn, al moet ik natuurlijk mijn grenzen stellen. Ik wil dat studenten hun eigen weg, hun eigen stem als leraar vinden. Het gaat om *empowerment*.' Frank: 'Al leid ik groepen, ik ben nog geen leraar. Soms heb ik het gevoel dat ik echt iets kan overbrengen en soms zijn er momenten dat ik moet zeggen: geen idee, ik ben er nog niet. Ik probeer mensen altijd aan te moedigen op zoek te gaan naar hun eigen ervaring, hun eigen beoefening. De dharma is van Jack via Noah op mij overgedragen en ik wil haar op mijn beurt doorgeven en beschikbaar maken voor anderen.' Noah: 'Ik denk wel eens dat je als leraar de opdracht hebt jezelf overbodig te maken. Als de dharma en de wijsheid in leerlingen bloeit, hebben ze geen leraar meer nodig. Dat is ook wat de Boeddha gezegd heeft, het gaat om spirituele vriendschap. Je bent verantwoordelijk voor je eigen bevrijding, de leraar wijst alleen de richting.'

Meer openheid over seksueel wangedrag

Zowel Noah als Frank maken zich zorgen over de manier waarop binnen het boeddhisme wordt omgegaan met seksueel wangedrag. Noah: 'In de celibataire, monastieke theravadatraditie is het zo dat een monnik die seks heeft, geen monnik meer kan zijn. Dit geldt volgens mij ook voor dharmaleraren die geen monnik zijn. En als je als leraar belooft geen seksuele relaties aan te gaan met je leerlingen en het vervolgens wel doet, dan kun je geen leraar meer zijn. Natuurlijk zijn we allemaal mensen en kan het voorkomen dat iemand een keer de fout in gaat, maar ik vind wel dat die leraren erop aangesproken moeten kunnen worden en dat zie ik te weinig gebeuren. Een en ander is vaak bekend binnen een sangha en vervolgens er gebeurt niets. Het gaat vrijwel altijd ten koste van de slachtoffers, die keer op keer beschadigd raken. Wij hebben een ethische code en er zijn consequenties als je je er niet aan houdt. De code staat makkelijk vindbaar op internet. Het is niet oké om een seksuele relatie met een leerling te hebben, tenzij het – met alle reserves – blijkt te gaan om een langdurige en bestendige relatie. Hoe je het aanpakt als iemand zich niet aan de code houdt, blijft lastig. Wie heeft de autoriteit iemand uit zijn functie te zetten?'
Frank: 'Voor mij als aankomend leraar biedt de code ook bescherming. De code is gebaseerd op de *precepts* (voorschriften of leefregels) en is met name toegespitst op de rol van de leraar. En als er iets gebeurt, is die code er waardoor er op z'n minst over gepraat kan worden. Die openheid mis ik in veel sangha's en ik zie dat mensen daardoor lijden.' Noah: 'We moeten duidelijk zijn over wat we verstaan onder wangedrag. Ook studenten hebben hun verantwoordelijkheid. Het gebeurt vaak dat leerlingen verliefd worden op hun leraar, dat zie je in alle leraar-leerlingrelaties.' Frank: 'Het gaat erom dat je je bewust bent van wat er speelt en dat je er transparant over bent. Ik zie het als deel van de beoefening, het oefenen van het bewustzijn over wat er speelt tussen mij en anderen.' ♠

→ Noah Levine heeft drie boeken gepubliceerd: *Dharma Punx, Against the Stream* en *The Heart of the Revolution* dat bij Millinda Uitgevers is verschenen onder de titel *Het hart van de revolutie*.'

De kunst van een gezonde leraar-leerlingrelatie

Het boeddhisme is als mondelinge traditie begonnen. De leer van de Boeddha werd van leraar op leerling overgedragen. Tot op de dag van vandaag speelt deze overdracht een belangrijke rol. Maar er schuilt ook een gevaar in. Dat wordt duidelijk wanneer er schandalen aan het licht komen van relaties waarin de leraar zijn positie misbruikt. Een gesprek hierover met André van der Braak, hoogleraar boeddhisme in dialoog met andere levensbeschouwingen aan de Vrije Universiteit Amsterdam.

Hij zei: 'Maak je geen zorgen. Ik heb genoeg discipline voor ons allebei.'

Hoe kunnen we de leraar-leerlingrelatie begrijpen? Weten we wel hoe ermee om te gaan?

'Een van de uitdagingen van de leraar-leerlingrelatie binnen het boeddhisme is dat deze van een andere orde is dan wat we in het Westen gewend zijn. We kennen de docent, de coach, de therapeut. Maar de spirituele leraar is dit allemaal – en ook weer niets van dit alles. Vanuit spiritueel perspectief gaat het verder om de existentiële verbinding, waarbij je samen het mysterie van het bestaan verkent en diep in jezelf afdaalt. Zo'n relatie kennen we in het Westen vrijwel niet. In de geschiedenis van het vroege christendom zijn er weliswaar de woestijnvaders die discipelen hadden, of mystagogen die als spirituele gids voor anderen fungeerden. Maar dat is allemaal eeuwen geleden, we zijn dat allemaal uit het oog verloren. Daarom worden we in het Westen ook zo geraakt als we op ons spirituele pad een leraar ontmoeten. Er is een grote behoefte aan spirituele leraren, maar er is ook veel naïviteit en een gebrek aan voorzichtigheid, omdat we ons eigenlijk niet goed raad weten met die relatie.'

Hoe zouden we ermee om kunnen gaan?

'Net als in alle andere relaties zijn er gezonde en ongezonde manieren om met elkaar om te gaan. Het is iets wat we opnieuw moeten ontdekken en vormgeven. In het Oosten ontwikkelde de relatie met de spirituele leraar zich in een bepaalde culturele context, maar die context is niet zomaar te verplaatsen naar het Westen. We kunnen ook niet terugvallen op oude westerse tradities, want die zijn uit beeld geraakt.
De leraar-leerlingrelatie vraagt van de kant van de leraar veel discipline, want hem (of haar) wordt veel macht toegekend. Hij moet daarmee om kunnen gaan, want er worden heel wat krachten opgeroepen. Eros gaat stromen. Eros wordt in onze cultuur doorgaans geassocieerd met seksualiteit en erotiek. Maar eros is de drang om jezelf te overstijgen, de drang naar het hogere. De leraar kan die drang in de leerling oproepen. Het gevaar bestaat echter dat de leerling eros als verliefdheid interpreteert. Dan is er sprake van wat in de psychologie bekendstaat als 'overdracht'. Er kan ook sprake zijn van 'tegenoverdracht' van de kant van de leraar.
Dit zijn diepgaande processen die kunnen ontsporen, maar het heeft ook een prachtige kant. Alles gaat stromen. Er is een mooie anekdote van de grote zenmeester Shunryu Suzuki. Hij had een studente die vertelde dat ze verliefd op hem was geworden. Hij zei: "Maak je geen zorgen. Ik heb genoeg discipline voor ons allebei."
Daardoor ontstond er als het ware een veilige container voor alle projecties en gevoelens en kon de studente zich veilig overgeven aan haar emoties.'

Het gaat er dus om dat we ons bewust worden van dit soort processen?

'In het Westen moeten we wakker worden en onder ogen zien dat er van alles opgeroepen kan worden door spirituele leraren. En dan is het goed als leraar en leerling voorzichtig met elkaar omgaan.'

Niet alle leraren hebben discipline. Onlangs werd bekend dat een Amerikaanse zenleraar decennialang zijn studentes heeft aangerand.

'Dat is natuurlijk niet goed te praten. En er zal adequaat op gereageerd moeten worden. Maar gelukkig is het wel zo dat de meeste leraren goed te vertrouwen zijn.'

›

'De leraar móét van zijn voetstuk vallen, dat is gezond voor de verhouding'

Het lijkt erop alsof er schandalen zijn in allerlei soorten en maten?

'Er is een verschil tussen *consensual* seks, waarbij twee mensen die op elkaar verliefd worden een (seksuele) relatie aangaan, en er is machtsmisbruik als de leraar zijn positie misbruikt. En er is een discutabel grijs gebied, waarbij leerlingen rond een leermeester wedijveren om de aandacht. Het kan zijn dat vrouwen flirten met de leraar om aandacht te krijgen, want aandacht van de leraar is vaak het hoogste goed in een spirituele gemeenschap. Als de leraar ingaat op de avances dan wordt het problematisch, dan ontstaat er een ongemakkelijk krachtenveld. Dit soort gedrag wordt gevoed door de situatie. De hele constellatie speelt mee.'

Er gaan stemmen op in Amerika om alleen nog maar celibatair levende zenleraren toe te laten.

'Dat is een poging om dit soort misstanden uit te bannen, maar ik ben bang dat het niet gaat werken. Bij de ontwikkeling van een gezonde relatie hoort dat het met vallen en opstaan gaat. De Amerikaanse zenlerares Joan Halifax onderscheidt drie fases in een leraar-leerlingrelatie: idealisering, demonisering en neutralisering. In het begin denkt de leerling dat de leraar geweldig is en wordt hij vaak op een voetstuk geplaatst als een volmaakt verlicht wezen. Maar op een gegeven moment kan de leraar niet meer aan dit geïdealiseerde beeld voldoen, hij is ook maar een mens. En dan kan idealisering omslaan in demonisering en heeft men geen goed woord voor de leraar meer over: de leraar is een schurk, de leraar is niet verlicht. Shunryu Suzuki benadrukte dat boeddhistische leermeesters ons juist onderrichten door hun karakterzwakheden en tekortkomingen. De leraar móét van zijn voetstuk vallen, dat is gezond voor de verhouding. Het hoeft niet per se tot demonisering te leiden, maar kan ook de-idealisering tot gevolg hebben. De derde fase is die van neutralisering, waarin de leerling beide projecties terugneemt en inziet dat de leraar ook maar een mens is en geen schurk. Dan ontstaat er een evenwichtige verhouding. In het Westen komen we aan dit proces met de leraar vaak niet eens toe.'

Waar ligt dat aan?

'In de jaren zestig en zeventig van de vorige eeuw, toen veel mensen voor het eerst in contact kwamen met spirituele leraren, leefde heel erg het idee dat de leraar niets fout kon doen. Dat hij nooit vanuit onwetendheid handelde, geen schaduw had en ook geen karma meer creëerde. Die idealisering van leraren heeft misstanden in de hand gewerkt, waardoor er nu mensen zijn die zeggen: "We willen nooit meer een leraar. Lever je niet over, want dan wordt er misbruik van je gemaakt." '

Is het erg om geen spirituele leraar te hebben?

'Dat is op zich niet erg, maar het kan wel jammer zijn, want de leraar-leerlingrelatie heeft een geweldig transformatief potentieel. Een goede leraar kan je op plaatsen brengen waar je uit jezelf liever niet wilt komen, bijvoorbeeld bij het niet-weten, in de verwarring, buiten je comfortzone en voorbij je succesformules. In je eentje zou je die plaatsen niet zo gauw opzoeken en kies je toch eerder (vaak onbewust) voor de bekende weg. De leraar is ook een spiegel. Hij laat je zien hoe je bezig bent en hoe het anders kan. En er is een diepe vriendschap. ›

'Het gaat om een delicate verhouding die voortdurend beschermd en gehonoreerd moet worden'

Samen deel je de liefde voor de dharma (leer van de Boeddha, red.). Daardoor kun je bergen verzetten. Het vraagt veel zowel van de leraar als van de leerling om het goed te houden. Het gaat om een delicate verhouding die voortdurend beschermd en gehonoreerd moet worden.'

Als een leraar zich misdraagt, roept dat heftige reacties op.

'Dat is te begrijpen. Het is moeilijk om op een gezonde, volwassen manier te reageren. Vaak zijn er twee kampen. De omgeving van de leraar en zijn trouwe volgelingen praten het vaak goed, in de trant van: "We kunnen het gedrag van deze verlichte leraar niet beoordelen." Het andere kamp bestaat uit mensen die superkritisch zijn en die de leraar volledig demoniseren. Vaak ontaardt zoiets in *shaming and blaming*. Het gaat daarbij meestal om mensen die zelf teleurgesteld zijn in hun leraar. Natuurlijk gaat het er niet om misbruik goed te praten of weg te redeneren. Het gaat om het vinden van een neutraal perspectief, een derde weg. Dus niet bagatelliseren, maar ook niet doorschieten en demoniseren.
Het is belangrijk dat er vertrouwenspersonen komen, waar mensen naartoe kunnen als ze hiermee worstelen, die de zaak in een groter verband kunnen plaatsen, en daarmee slachtoffers kunnen bijstaan. Aan de VU zijn we bezig om boeddhistische geestelijk verzorgers op te leiden vanuit die visie. Hopelijk zullen zij hierin een rol kunnen spelen en zorg kunnen bieden. Ook zouden er gespreksgroepen kunnen worden opgezet om van elkaars ervaringen te leren.'

Het boeddhisme is niet geïnstitutionaliseerd, is dat niet ook een probleem?

'Nee dat denk ik niet. Ik weet niet of je de leraar-leerlingrelatie moet willen reguleren. Ik denk dat zij zich organisch zal ontwikkelen. Daar zijn we volop mee bezig. Heel belangrijk is dat we ons bewust worden van het krachtenspel van het spirituele pad en dat problemen bespreekbaar worden.'

In het verleden waren er ook heel wilde leraren zoals de Tibetaanse Chögyam Trungpa. Hij wordt beschouwd als een van de grootste meesters van zijn tijd. Maar we weten ook dat hij met veel van zijn studentes naar bed ging en soms door dronkenschap van het podium viel. Hoe kwam hij daarmee weg?

'Het waren andere tijden. In de jaren zeventig en tachtig van de vorige eeuw was er met name in alternatieve kringen een seksuele revolutie aan de gang, vrije liefde en een open huwelijk werden toen heel gewoon gevonden. Wat Chögyam Trungpa zo ontwapenend maakte, is dat het voor hem ook een soort onderricht was. Hij komt voort uit de crazy wisdom-traditie die eeuwenoude wortels heeft in Tibet. Crazy wisdom houdt in dat de meester leerlingen tot transformatie probeert te brengen door opzettelijk maatschappelijke taboes te doorbreken. Om zijn volgelingen te bevrijden van vooropgezette ideeën kan de leraar op heel onverwachte manier handelen, en tevens is het een manier om de idealisering te doorbreken. Het onorthodoxe gedrag van Trungpa kan dan ook gezien worden als een vorm van onderricht.'

Schandalen zorgen voor opschudding

Het boeddhisme is een op het eerste gezicht vredelievende wijsheidstraditie. Des te schokkender is het als er schandalen aan het licht komen. Het roept verontwaardiging op en ook verdriet als vertrouwen wordt geschaad en een leraar van zijn voetstuk valt.



Sasaki Roshi

Begin dit jaar berichtte de *NY-Times* dat zenmeester Joshu Sasaki Roshi, hij is 105 jaar oud, zich decennialang vergreep aan zijn studentes. Aanranding en verkrachting wordt de charismatische leraar ten laste gelegd. Een onderzoek, uitgevoerd door een groep onafhankelijke boeddhistische leiders, bracht aan het licht dat Sasaki zijn positie als leraar misbruikte. 'Vrouwelijke studentes werden tijdens intieme gesprekken aangemoedigd hun borsten te laten zien als onderdeel van het onderricht. Om een koan of zenraadsel op te lossen of als statement van onthechting', aldus het rapport. Sasaki Roshi doet er zelf het zwijgen toe. Zijn gezondheid is fragiel, aldus meldt zijn organisatie.



Misbruik in het klooster

Kalu Rinpoche (1987) is een Tibetaanse tulku, een incarnatie van een illustere voorganger. Als jongetje van negen werd hij in een klooster geplaatst om een traditionele Tibetaanse opleiding te volgen. Hierover vertelt hij in november 2011 op Facebook en hij komt met de schokkende onthulling dat hij als jongetje van twaalf seksueel is misbruikt. 'Ik geloof niet meer in monniken', zegt Kalu Rinpoche. Hij heeft moeilijke jaren achter de rug, waarin hij met een drank- en drugsprobleem worstelde en met de torenhoge verwachtingen ten aanzien van een jonge tulku. Zijn liefde voor de boeddhistische leer en voor zijn eigen meester is echter ongebroken. Kalu Rinpoche manifesteert

zich als r
advies le
'Nieman



band me
landse z
missie h
Kanzeon
2011 tijd
affaires
waardigi
zou inlev
leraar m
nieuws r
Soto Zer
de robe
na een k
radio-int
hij verte
staat, m
woord h
aan een
eert.

De relatie tussen leerling en leraar

tekst: Edel Maex

De relatie tussen leerling en leraar heeft in de geschiedenis van het boeddhisme altijd een belangrijke plaats ingenomen. Deze relatie neemt telkens weer een concrete, maatschappelijk geconditioneerde vorm aan, waardoor zij in een bepaalde samenleving zowel wordt herkend als geaccepteerd. Het is een typisch kenmerk van het boeddhisme dat het zich in de loop van zijn ontwikkeling steeds weer aan nieuwe culturen heeft weten aan te passen. Verschillende culturen hebben dan ook verschillende modellen opgeleverd voor de leerling-leraarrelatie. Wat werkt in één cultuur werkt daarom nog niet in een andere. Het zomaar overnemen van Aziatische modellen van de leerling-leraarrelatie in het westerse boeddhisme is daarom niet evident.
Wat mij in dit verband grote zorgen baart, is dat uitgerekend hier in het Westen goeroes en verlichte meesters op een onrealistische manier geïdealiseerd worden. Als westerlingen gaan we gebukt onder een diepgeworteld gevoel tekort te schieten, niet goed genoeg te zijn. Daartegenover creëren we idolen, ideaalbeelden van mensen die de top wel bereikt hebben. We doen dat overigens niet alleen op spiritueel vlak. We verliezen daarbij vaak ieder gevoel voor realisme: onze idolen moeten echt perfect zijn. Als ze op een bepaald ogenblik toch al te menselijk blijken te zijn en van hun voetstuk vallen, zijn we genadeloos. Het is hun functie aan onze fantasie te beantwoorden en onze tekortkomingen te compenseren.
Met het boeddhisme is het ideaal van de 'verlichting' meegekomen. Een ideaal dat minder oosters is dan we denken en dat bovendien erg beïnvloed is door de opvattingen van bijvoorbeeld William James over mystiek en de religieuze ervaring. Ons verlangen naar de ideale meester creëert vacatures die blijkbaar snel ingevuld worden. Het is schokkend te zien hoe groot in het Westen de bereidheid is om in verlichte leraren te geloven. Alle rationaliteit, alle autonomie lijkt te verdampen als we oog in oog staan met iemand die zich als verlichte leraar presenteert. Dit resulteert niet zelden in ongezonde afhankelijkheidsrelaties, met alle gevolgen van dien. De cruciale vraag is dus of het boeddhisme in staat is ons in de postmoderniteit terzijde te staan, of ons door sterk hiërarchische en afhankelijke leerling-leraarrelaties terugvoert naar de middeleeuwen.

Het India van de goeroes

Het boeddhisme komt oorspronkelijk uit India, het land van de goeroes. Absolute onderwerping aan de goeroe maakt er tot op de dag van vandaag deel uit van de leerling-leraarrelatie. Ook de historische Boeddha werd door zijn omgeving gezien en vereerd als een verlichte goeroe. Bij nadere beschouwing zien we echter dat de Boeddha zich helemaal niet als een goeroe gedraagt. Hij beroept zich op geen enkele autoriteit, binnen noch buiten zichzelf. Nergens vraagt hij onderwerping. In ieder contact probeert hij telkens opnieuw en met een onwaarschijnlijk geduld onderricht te geven, waarbij hij altijd rekening houdt met het perspectief van zijn toehoorder. Ook waar hij zelf door anderen grof behandeld wordt, blijft hij geduldig, respect- en tactvol. Voor hem is de ideale leraar een *kalyanamitta*, letterlijk: een 'goede vriend.'
Het is ook opmerkelijk dat de Boeddha aan het eind van zijn leven geen opvolger aanstelt, maar stelt dat na zijn dood de leer zelf de leraar zal zijn. In de theravadatraditie is het onderricht tot op heden op die manier doorgegeven.



Het China van de patriarchen

Op het moment dat het boeddhisme China bereikt, komt het in een totaal andere maatschappij terecht. De basis van de Chinese samenleving was en is het confucianisme met zijn nadruk op *li*, rite. Er is een duidelijke hiërarchie van wie aan wie respect verplicht is. Dit stelt het monastieke boeddhisme voor een groot probleem. Monnik worden, celibatair leven en geen nageslacht verwekken gaan radicaal in tegen wat een kind aan zijn ouders verplicht is. Er worden dus nieuwe teksten bedacht die bijvoorbeeld vertellen hoe een monnik door middel van meditatie zijn ouders uit de hel bevrijdt. De relatie leerling-leraar wordt uiteindelijk een binnen het confucianistische systeem aanvaardde hië-



rarchische relatie, equivalent aan de ouder-kindrelatie. Er wordt een systeem van transmissie in het leven geroepen waarbij de overdrachtslijn van patriarchen de functie krijgt van de voorouders, met dezelfde verering en verplichtingen. Iedere leraar beroept zich op de autoriteit van de leraar voor hem. Hij spreekt niet uit eigen naam, maar geeft slechts de inzichten van zijn eigen leraar door.

In de koanliteratuur staat deze relatie centraal. Stuk voor stuk beschrijven zij confrontaties. De leraar bekleedt er een machtspositie. Soms gaat het er vriendelijk aan toe, maar soms ook scheldt en schreeuwt de meester, of slaat hij wild om zich heen. Maar wie de koancollecties en de bijbehorende commentaren leest, ontsnapt niet aan een 'tongue in cheek'-gevoel bij al dit vertoon, waarbij in bedekte toon – soms vermomd als harde kritiek, soms poëtisch, soms heel humoristisch – een heel andere, veel zachtere en liefdevollere boodschap doorklinkt.

Het Westen van de psychotherapeuten

De eerste generaties westerse leraren hebben zich moeten aanpassen aan hun Aziatische leermeesters (terwijl het voor deze leermeesters geen lachertje geweest moet zijn om vrijgevochten westerse studenten op te leiden). Beide hierboven genoemde Aziatische modellen zijn echter vreemd aan onze cultuur. De traditionele boeddhistische tradities staan hier dus voor een opgave: hoe de inhoud van de relatie overbrengen in een wereld waar respect voor de eigenheid van het individu, gelijkheid, medezeggenschap en democratie, fundamentele waarden zijn? Wellicht was het contrast met India en China minder groot geweest als het boeddhisme enkele eeuwen eerder in het Westen terechtgekomen was. Dan had het zich kunnen ontwikkelen op basis van de meester-gezelrelatie uit de ambachten, of op de relatie met de biechtvader of spirituele mentor in de christelijke traditie.

Op welk bestaand relatiemodel zou een moderne boeddhistische leerling-leraarrelatie zich hier en nu kunnen enten? De gedoodverfde kandidaat hiervoor lijkt de (psycho)therapeutische relatie. Dat is echter niet zonder problemen. In een eerste versie van een artikel over de boeddhistische achtergronden van mindfulness-training schreef ik over de leerling-leraarrelatie: 'In MBSR/CT wordt deze relatie gemodelleerd op de therapeutische relatie tussen cliënt en psychotherapeut.' Jon Kabat-Zinn antwoordde mij onmiddellijk:

— MBSR was zeker nooit gemodelleerd op de therapeutische relatie tussen cliënt en psychotherapeut en ik wens dat zeker niet zo gesteld te zien, hier niet en elders niet. Therapeut zijn is vaak een handicap om mindfulness te onderwijzen. Vooral bij onderzoek en dialoog wordt – in tegenstelling tot de taak van de therapeut advies te geven en/of vriendelijk en oprecht ondersteunend te zijn – iemand ontkracht en beroofd van zijn eigen verantwoordelijkheid, gedachten en gevoelens.'

'We creëren idolen, ideaalbeelden van mensen die de top wel bereikt hebben. Vaak verliezen we daarbij ieder gevoel voor realisme'

›

Jon had gelijk, ook de klassieke therapeut-cliëntrelatie is geen goed model. Deze relatie zal zich eveneens moeten herdefiniëren als een relatie van boeddha tot boeddha. Zeker wanneer mindfulnesstrainers een beperkte persoonlijke meditatie-ervaring hebben, kan dit een grote valkuil zijn.
Ook in zen en andere vormen van boeddhisme, buiten de medische context, zien we dezelfde tendens: leraren stellen zich op als een soort therapeut, of omgekeerd: leerlingen schrijven een leraar een therapeutische rol toe. Het resultaat is een groot aantal niet ingeloste en niet in te lossen verwachtingen.
Het risico is telkens weer dat de vorm het wint van de inhoud. Uiteraard gedragen Indiase leraren zich in bepaalde gevallen als echte goeroes. Maar niet iedere Chinese patriarch heeft, giechelend of bulderend, de draak gestoken met de hem toegeschreven autoriteit. Westerse leraren hebben echter vaak het idee dat ze zich als goeroes of patriarchen kunnen of zelfs moeten gedragen, net als therapeuten die mindfulnesstraining geven het risico lopen in hun oude therapeutische gewoontes te vervallen. Maar net als eerder in India en China, moet ook de westerse leraar-leerlingrelatie door haar inhoud, die van boeddha tot boeddha, grondig veranderd worden. Als we kijken naar de geschiedenis van het boeddhisme in China zien we dat dit aanpassingsproces wel enkele eeuwen in beslag genomen heeft. In het Westen staan we dus nog maar aan het begin.



Vertrouwen, resonantie en respect

Hoe zou de leraar-leerlingrelatie in het (post)moderne Westen, het tijdperk na de verlichting, eruit kunnen zien? Vanuit het diepe vertrouwen in de eigen praktijk kan het niet anders dan dat dit vertrouwen ook gaat resoneren in voor ons herkenbare westerse relaties. Hoe dieper het vertrouwen, hoe vanzelfsprekender dit zich in nieuwe vormen zal manifesteren. Het is een ontwikkeling die zich vanzelfsprekend en onvermijdelijk zal voltrekken. De vorm van de relatie tussen leraar en leerling is niets anders dan het maatschappelijke kleed waarin de inhoud verpakt wordt. De inhoud is er een van vertrouwen, resonantie en respect. Dit zijn geen drie verschillende dingen. Het zijn drie aspecten van een en hetzelfde gegeven, bekeken vanuit een licht verschillende invalshoek.

'Uiteraard gedragen Indiase leraren zich in bepaalde gevallen als echte goeroes. Maar niet iedere Chinese patriarch heeft, giechelend of bulderend, de draak gestoken met de hem toegeschreven autoriteit'

Vertrouwen

Het boeddhisme is geen geloofssysteem, maar veeleer een onderwijssysteem. Zoals in iedere vorm van onderwijs speelt vertrouwen er een cruciale rol. Je kunt geen piano leren spelen zonder het vertrouwen in je eigen vermogen. Ook het onderricht van de leraar is gebaseerd op het vertrouwen in het vermogen van de student. Vertrouwen is een noodzakelijke voorwaarde voor elke vorm van onderricht. Gedurende het leerproces zal dit basale vertrouwen zich gaandeweg verdiepen. Tegen de tijd dat de pianist voor een volle concertzaal de eerste noot aanslaat van een sonate van Beethoven, zal dit vertrouwen grondig getransformeerd zijn.
In het oudste boeddhisme is vertrouwen (*saddha*) een centraal begrip. In het mahayana komt vertrouwen tot uitdrukking in de notie dat ieder levend wezen de boeddhanatuur in zich draagt. Het ontroert mij telkens weer als ik in de Lotus-soetra lees: 'De Boeddha onderricht enkel bodhisattva's.' Dat betekent immers dat ieder van ons een boeddha in wording is. Het gaat hier niet

over de filosofische vraag of de mens van nature goed of slecht is. Het is veel pragmatischer dan dat. Vertrouwen gaat over hoe we met de ander omgaan, in dit geval dus hoe de leraar met de leerling omgaat. Een mindfulnessgroep beginnen is dus iets anders dan het starten met een groep mensen met meer of minder ernstige problemen, het is starten met een groep potentiële boeddha's. Op die manier is mindfulnesstraining in een klinische context een erg bekrachtigende manier van werken met mensen. De nadruk ligt immers niet op wat er mis is, maar op wat mogelijk is.
Vertrouwen, in tegenstelling tot geloof, is niet iets dat afdwingbaar is. Wees op je hoede als iemand vertrouwen eist. Vertrouwen kan enkel groeien uit ervaring. Het vertrouwen van de leraar groeit vanuit zijn eigen meditatiepraktijk.

Resonantie

Als je zelf vertrouwd bent met de ervaring van 'in stukken uiteen te vallen op je kussen, zonder daar noodzakelijk aan ten onder te gaan', en dat je zelfs kunt groeien door die ervaring, dan kun je ook vertrouwen hebben in het vermogen van de ander daartoe en kun je dat vertrouwen ook eerlijk, open en onvoorwaardelijk delen. Je kunt je eigen vermogen tonen door er voor de ander te zijn tijdens zijn of haar ervaring van uiteenvallen, zonder iets te willen 'oplossen' en daarmee de ander zijn eigen kracht te ontnemen. Dit vertrouwen, gerijpt door eigen praktijk, kan resoneren met de ervaring van de ander. Het vertrouwen van de leraar is een open uitnodiging. Er is immers niet zoiets als een 'instructieve interactie'. Je kunt niet rechtstreeks in iemands geest ingrijpen. Je kunt mindfulness, vertrouwen, bevrijding ... niet in iemands hersenen planten. Maar onze hersenen resoneren, als gelijkgestemde snaren. Om terug te keren naar de metaforen van de Lotus-soetra: de boeddha in de leerling zal gaan resoneren met de boeddha in de leraar, van hart tot hart.

Respect

De basale symmetrie van deze relatie laat een asymmetrie toe van ervaring en vertrouwen, maar ze bekrachtigt te allen tijde de ander en diens eigen verantwoordelijkheid. Zodra de leerling vanuit eigen ervaring dit vertrouwen in de mogelijkheid van het leven zelf ontdekt, is er geen asymmetrie meer nodig. Als de leraar vertrouwen heeft in de praktijk van de leerling en in zijn vermogen tot ontwaken, zal dat vertrouwen resoneren. Als de leraar dwingend of manipulatief is, zullen enkel manipulatie en onnozelheid resoneren, in plaats van vertrouwen en bevrijding. De houding van vertrouwen genereert een enorm respect. Je gaat een boeddha niet seksueel misbruiken. Zelfs oog in oog met deze overweldigend aantrekkelijke persoon (die wellicht als volwassene instemt) weet je dat er iets immens veel mooier en waardevoller op het spel staat. Het gaat niet eens over regels en beheersing maar over wat echt van waarde is voor jou. We zijn doorgaans erg gevoelig voor problemen die met seksualiteit te maken hebben, maar veel minder voor al die subtielere vormen van misbruik en ontkrachting als gevolg van de houding: 'Ik weet wat goed is voor jou.' De ander benaderen 'van boeddha tot boeddha' bekrachtigt, respecteert en beschermt zowel de leraar als de leerling. Zowel in mindfulnesstraining als in de boeddhistische praktijk is de relatie gebaseerd op vertrouwen, resonantie en respect.

Verwisselbare posities

Het Westen heeft geen behoefte aan nog een hiërarchie. Er is geen enkele reden waarom er tussen leerling en leraar een hiërarchische relatie zou moeten zijn. Integendeel zelfs, leerling en leraar kunnen best verwisselbare posities zijn: degene met het meeste vertrouwen is de leraar. Als ik naar mijn eigen leven kijk, zie ik hoe in momenten van diepe wanhoop sommige mensen echt leraar voor mij geweest zijn. Op een bepaald moment – ik weet nog steeds niet waarom – brak er bij mij iets open, en dit is op geen enkele wijze mijn verdienste. Sindsdien word ik gedreven door het verlangen dit te delen. Er is niets wat mij dieper raakt. Er is een grondeloos vertrouwen. 'Je kunt er niet uit vallen', hoorde ik Ton Lathouwers het ooit verwoorden. Dat verlangen drijft mij om als psychiater ook met mindfulness te werken. Het geeft me het enthousiasme om een zengroep te begeleiden, om retraites te organiseren. Het geeft me de energie om te schrijven. Ik hoop dat ik voor sommige mensen kan betekenen wat diegenen die mij ooit de weg gewezen hebben, voor mij betekend hebben. Ik ben er zeker van dat een aantal van de gesprekken die ik met mensen gehad heb, voor hen een keerpunt zijn geweest. In momenten dat iemand alle vertrouwen kwijt was, heeft mijn vertrouwen wellicht geholpen om het hoofd boven water te kunnen houden. Ik hoop dat ik mensen heb kunnen helpen om hun vertrouwen te herwinnen. Op die manier ben ik voor sommige mensen een leraar geweest. Maar het is perfect mogelijk dat op een moment dat ik erdoorheen zit, een ander mij de weg naar dit vertrouwen terugwijst. Op dat moment is de ander leraar en ik leerling.
Ik heb geleerd van heel veel mensen, en al die mensen hebben mijn vertrouwen vorm en gestalte en ook een gezicht gegeven. Tegelijkertijd hoop ik dat iedereen zich daar zo vrij in voelt dat als iemand op zijn of haar omzwervingen een andere leraar ontmoet, de kwestie van loyaal of niet-loyaal geen punt van discussie is. Het zou voorbijgaan aan de diepe verbondenheid van mensen die gedragen worden door iets waar je niet uit kunt vallen.

➔ Edel Maex – een van de pioniers op het gebied van mindfulness – werkt als psychiater in het ZNA Middelheim Ziekenhuis in Antwerpen waar hij al jarenlang trainingen geeft in Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) alsook lezingen en seminaries aan leidinggevenden in bedrijven. Hij schreef een aantal boeken waaronder: *Mindfulness in de maalstroom van je leven, Werken met mindfulness, Open mind* en *Dit is de plaats.*

Wie inspireert wie?


foto: Marion Leeflang

Spring maar, het komt goed

Ron Sinnige over zijn leraar **Jeff Shore**

Leraar, maar ook spiritueel vriend. De band die Ron Sinnige heeft met Jeff Shore is hecht en persoonlijk. Vertrouwen is het sleutelwoord. Hij merkte dat ook toen hun relatie in een crisis raakte.

Al pratend over het onderwerp 'leraar en leerling' vraagt Ron Sinnige ineens: 'Ben ik leerling?' Hij vindt de term 'wat dweperig.' 'Dat is niet mijn houding naar de mensen die mij inspireren. Ik ben er wel van overtuigd dat ik een leraar nodig heb op mijn weg. Ik zei laatst tegen Jeff: alles wat ik op mijn pad heb gedaan, heb ik aan jou te danken. Maar hij zei: nee, je doet het uiteindelijk mét elkaar. Ik denk dat hij gelijk heeft. Dat neemt niet weg dat ik een diep gevoel van dankbaarheid voor hem heb.'

Ron Sinnige (1965), oprichter van 'ZEN onder de Dom' in Utrecht en in het dagelijks leven communicatieadviseur, mediteert al sinds zijn middelbareschooltijd. Toevallig kwam hij bij het zenboeddhisme terecht. In 1990 ontmoette hij Jeff Shore tijdens een lezing van hem op De Tiltenberg, toen een bekend zencentrum in Nederland. De Amerikaanse hoogleraar aan de zenboeddhistische Hanazono-Universiteit in Kyoto introduceerde hem in het Tofukuji-klooster, dat onder leiding stond van Fukushima Roshi. Ron trainde er vele malen en volgde tienmaal de rohatsu, een intensieve week van bijna continue meditatie. Er ontstond een sterke band. 'Jeff was eigenlijk vanaf het begin meer mijn leraar dan Fukushima Roshi, die een veel formelere rol had. Ik kwam bij Jeff thuis, hij legde me dingen uit en we gingen samen een hapje eten. We waren al vrij snel twee handen op één buik.' Shore werd zijn spirituele vriend en leraar. Voor Sinnige belichaamt hij de zentraditie – een voorwaarde om hem te kunnen vertrouwen. 'Een leraar moet een voorbeeld voor me zijn. Op mijn spirituele pad geef ik mezelf volledig. Dan wil ik ook een leraar hebben die dezelfde spirituele weg gaat en is gegaan. Hij moet gekomen zijn tot het niet-zelf waar het in het boeddhisme om gaat. Jeff ís deze realisatie. Je geeft jezelf als leerling niet over aan je leraar. Maar hij moet jou wel doorzien en op het juiste moment een duw in de goede richting geven: spring maar, het komt goed. De laatste stap, die zo essentieel is op je spirituele pad, kun je alleen zetten als je het vertrouwen hebt dat je leraar weet waarover hij het heeft.'

'Een leraar moet een voorbeeld voor me zijn'

Hoe belangrijk de band met zijn leraar voor hem was, merkte hij in 2008 toen het tot een breuk kwam. Het vertrouwen verdween. 'Fukushima Roshi had aangekondigd dat Jeff zijn opvolger zou zijn. Ik had de indruk dat die nieuwe rol druk op hem legde. Misschien lag het aan mezelf, maar ik ervoer hem in die tijd soms als erg onredelijk. Wederzijds ontstond er veel onbegrip en irritatie. Ik had het gevoel dat de bodem onder m'n zenbeoefening verdwenen was.'

Twee jaar hadden ze weinig contact met elkaar, totdat hij zijn oud-leraar weer mailde. 'Ik miste het samen zitten. Zijn eerste reactie was dat ik een gelofte met allerlei bepalingen moest ondertekenen. Dat wilde ik niet, ik wilde in alle openheid een nieuwe start maken. Een tijd later belde hij me op en stelde hij voor om elkaar weer te ontmoeten. Dat ontroerde me. Daarmee liet hij niet alleen zijn menselijkheid, maar ook zijn grootheid zien. Toen we elkaar weer zagen, had ik het gevoel: dit is mijn traditie, dit is thuis. De band met Jeff is nu weer net zo sterk en hartelijk als voorheen.'


foto: Marion Leeflang

Bevraag je leraar, anders blijft de relatie oppervlakkig

Hannie Hameeteman, leerling van Lama **Jigmé Namgyal**

Hoewel Hannie Hameeteman al jaren naar een leraar zocht, ontmoette ze Lama Jigmé Namgyal min of meer toevallig. Ze wist meteen dat hij haar leraar was. 'Je raakt vanzelf onder de indruk van zijn wijsheid, mededogen en humor.'

Toen Hannie Hameeteman in 2006 bij de tentoonstelling 'Tibet en de 14 Dalai Lama's' in het Wereldmuseum in Rotterdam was, zag ze een flyer over een lezing van Lama Jigmé Namgyal, dezelfde avond. 'Ik dacht: laat ik eens gaan kijken. Tijdens de lezing wist ik dat hij mijn leraar zou worden als ik daar de gelegenheid voor zou krijgen. Ik was al zeven jaar op zoek naar iemand die mij verder kon helpen op spiritueel en praktisch vlak. Ik was onder de indruk van het feit dat Lama Jigmé uit een zuivere linie komt die rechtstreeks verbonden is met de Boeddha.'

Zeven jaar later heeft ze een sterke band ontwikkeld met Lama Jigmé. Ze mediteert en volgt het onderricht bij het Tibetaans boeddhistisch centrum Phuntsok Chö Ling in Rotterdam, dat door hem is opgericht. Bovendien is ze inmiddels ook bestuurslid en contactpersoon voor de lama. Ze herinnert zich hoe sceptisch ze in het begin was om onderricht te volgen. 'Minstens drie jaar heb ik gedacht: het is onwaarschijnlijk dat iemand zich onvoorwaardelijk inzet voor anderen en zoveel geduld heeft; er moet toch iets achter zitten? Uiteindelijk heeft hij mij overtuigd. Let wel: ik "vereer" hem niet. Dat zou onverstandig zijn. Maar door met hem in gesprek te gaan, raak je vanzelf onder de indruk van zijn wijsheid, mededogen en humor.'

'Ik heb geleerd wat vergeving is'

Achteraf heeft haar scepsis de band met Lama Jigmé alleen maar versterkt. 'Je moet je leraar bevragen over zaken waarover je twijfelt, anders zal de relatie altijd oppervlakkig blijven. Tegelijkertijd moet je ook je onvolkomenheden durven blootgeven. Dat ging me niet altijd gemakkelijk af. M'n trots was dan toch te groot of ik was te onzeker. Uiteindelijk kwam ik erachter dat het mijn ego was. Inmiddels heb ik geen schroom meer om iets met hem te bespreken.'

Hameeteman, werkzaam in het onderwijs, zegt een grote ontwikkeling te hebben doorgemaakt dankzij Lama Jigmé. 'Een leraar is iemand die door zijn houding en onderricht jou op je onvolkomenheden wijst en je goede kwaliteiten naar boven weet te halen. Daardoor kun je benutten wat er al in je aanwezig is en versterken wat je nog verder moet of wilt ontwikkelen. Lama Jigmé heeft mij m'n eigen vaardigheden die ondergesneeuwd waren geraakt, opnieuw laten ontdekken. In mijn relatie met anderen accepteer ik daarom makkelijker dat fouten maken bij het leven hoort.'

De lessen die ze via persoonlijk contact, haar werkzaamheden in Phuntsok Chö Ling en teachings van haar leraar kreeg 'over liefde, vreugde, geluk en vooral onwetendheid' hebben niet alleen háár leven, maar ook dat van haar naaste omgeving verrijkt, vindt Hameeteman. 'Ik heb geleerd wat vergeving is, waardoor oude relaties weer zijn hersteld. Verder zeggen mijn kinderen, familie en vrienden nogal eens tegen me 'om met jouw woorden te spreken.' Maar dat zijn dan vaak niet alleen mijn woorden, maar ook die van Lama Jigmé. Zo zie je dat zijn teachings veel meer mensen vrede hebben gebracht.'

›


foto: Marion Leeflang

Waarom reageer je niet zoals vroeger?

Jerry Vandyck en zijn leraar **Bert Caekelbergh**

Jerry Vandyck heeft een persoonlijke band met Bert Caekelbergh. Hij ontmoette zijn leraar op een keerpunt in zijn leven. 'Bert was daar aanwezig toen ik een soort transformatie onderging.'

Twee jaar geleden zat Jerry Vandyck (1975) naar eigen zeggen op een keerpunt in zijn leven. 'Ik had zakelijke problemen en ook de relatie met mijn vrouw was niet goed. Ze was suïcidaal en ik wist niet hoe ik daarmee om moest gaan. Ik had behoefte aan innerlijke rust en werd min of meer het spirituele pad op geduwd. Ik speelde al jaren met de gedachte om te gaan mediteren. Ik dacht: laat ik gaan zitten, tot rust komen en dan zien we wel. Uiteindelijk is dat een van de beste beslissingen geweest die ik ooit heb genomen.'
Hij ging mediteren bij Ehipassiko in Antwerpen, een meditatiecentrum in de theravadatraditie. Daar ontmoette hij Bert Caekelbergh, die de meditaties in het centrum begeleidt. 'Ik had nog geen persoonlijk contact met mensen van onze sangha, maar had wel nood aan een gesprek. Tijdens een retraite heb ik met Bert mijn thuissituatie besproken. Vanaf dat moment is ons contact blijven groeien.'

'Je pad moet je vooral zelf uitstippelen'

Hun band werd sterker tijdens een stilteretraite in Zweden in 2012 die door Caekelbergh werd begeleid. 'Ik heb daar dingen beleefd die ik nog nooit eerder heb beleefd. Op een dag las Bert aan het einde van een sessie de Metta-sutta voor. De kracht die daarvan uitging bezorgde mij rillingen en ik ben spontaan in huilen uitgebarsten. Dat heeft, achteraf gezien, enorm bevrijdend gewerkt. Het feit dat Bert aanwezig was op het moment dat ik een soort transformatie onderging, maakte dat ik hem ook herkende als mijn leraar.'
Vandyck, in het dagelijks leven kok en zelfstandig webontwikkelaar, kwam tijdens de retraite tot 'nieuwe inzichten.' 'Ik zag dat ik 36 jaar lang vanuit een mega-ego had geleefd. Voordien vond ik mezelf ofwel helemaal niets ofwel heel veel waard. Dat masker viel af, waardoor mijn ego veel minder sterk is geworden. Bovendien hoorde ik eindelijk eens dat het leven lijden is. Ook dat was voor mij bevrijdend. Nu heb ik meer oog voor het lijden om mij heen, en tegelijk is het leven voor mezelf minder pijnlijk geworden. Ik vraag me soms af: waarom reageer je niet zoals vroeger? Mijn echtgenote en ik zijn inmiddels uit elkaar. Dat was moeilijk, omdat ik van haar graag zie. Vroeger kon ik op zulke momenten mezelf volledig verliezen. Als ik nu merk dat ik het moeilijk krijg – wat maar zelden gebeurt – ga ik op mijn bankje zitten en voel ik mij weer thuiskomen. Dan bekijk ik de zaak rustig en weet ik dat het beter is voor ons allebei. Ik kan accepteren dat ook relaties vergankelijk zijn.'
Bij Ehipassiko leerde hij mediteren van Paul van Hooydonck, oprichter van het centrum. 'Ik beschouw hem als een spiritueel leider. Je pad moet je vooral zelf uitstippelen, maar ik kijk daarbij wel naar Paul; wat heeft hij gedaan en welke subtiele adviezen heeft hij gegeven tijdens meditaties. Toch zie ik Bert meer als mijn leraar, zonder dat dit ooit is uitgesproken. We hebben zo'n persoonlijke band gekregen. Als we elkaar zien, is er altijd een innige omhelzing. Dat voelt goed.'

Lama Karta



tekst: Inez van Goor

Lama Karta, directeur van onder andere het Tibetaans instituut Yeunten Ling in het Belgische Huy, is op 23 februari 2013 overleden. Hij was al geruime tijd ernstig ziek. Lama Karta is drieënvijftig jaar geworden. Hij maakte deel uit van een groep van drie residentiële lama's in het centrum. Hij wordt gezien als een man die voor het boeddhisme in België van grote betekenis is geweest.

Jeugd

Lama Karma Tashi, kortweg Lama Karta genoemd, is uit Tibetaanse ouders geboren, maar bracht zijn jeugd door in India in het klooster van Kalu Rinpoche in Sonada, dicht bij Darjeeling. Grootgebracht door wijze en vrome ouders volgde hij, naast een westerse opleiding op een Engelse school, een opleiding tot boeddhistisch monnik in het klooster zelf.

Na zijn opleiding besloot Lama Karta op zeventienjarige leeftijd monnik te blijven en volbracht hij een retraite van drie jaar en drie maanden. Toen Lama Karta drieëntwintig jaar oud was, zond Kalu Rinpoche hem naar het boeddhistisch centrum van Montchardon in Frankrijk, waar hij gedurende vier jaar het boeddhisme onderwees.

België

Sinds 1987 verbleef Lama Karta in België. Na het overlijden van Lama Ogyen in 1990 nam hij de spirituele leiding van de Tibetaanse instituten van Schoten, Huy en Brussel (België) en Cadzand op zich. Hij woonde in het Tibetaans instituut in Huy. Lama Karta groeide uit tot een waar symbool, alom bekend en erkend binnen het boeddhisme in België. Hij was een opvallende verschijning en maakte een diepe indruk op zijn gesprekspartners. Hij gaf cursussen over het boeddhisme in verschillende Europese landen en schreef een aantal boeken over het boeddhisme.

Streng doch rechtvaardig

Lama Karta heeft zich van een introverte, verlegen Lama ontwikkeld tot een liefdevolle, maar soms ook strenge leraar die goed zijn eigen grenzen kon aangeven. Emmaho, redacteur van het *Boeddhistisch Dagblad* die regelmatig in zijn gezelschap verkeerde, zegt hierover: 'Hij wilde er voor de volle honderd procent zijn voor de ander. Dit wil niet zeggen dat hij op elke vraag inging: sommigen zullen zich zijn "nee" herinneren. Maar het is net als met een kind dat steeds om dit of dat vraagt en bedelt om jouw tijd ... soms is "nee" op zijn plaats.'

Lachen en zingen

Overal waar Lama Karta kwam, ontwapende zijn lach iedereen. Hij geloofde in de kracht van liefde, mededogen en oprechte vriendelijkheid. Ook al moest hij soms zware en gecompliceerde problemen en grote zorgen dragen. Lama Karta was ook een befaamd zanger. Zijn liefde voor melodie en zang uitte hij in gezongen sadhana's. Ook gaf hij concerten en zijn er cd's met spirituele gezangen van hem verschenen. Emmaho: 'Zijn warme bas zal gemist worden tijdens het zingen van de sadhana's. Zijn glimlach ook. Maar de zaadjes en glimlachjes die hij in de geest van de mensen plantte zullen verder groeien.'

Laatste wens

Lama Karta had als laatste wens dat zijn werk, dat hij als het resultaat van een goede en harmonieuze samenwerking beschouwde, wordt voortgezet. 'Als er fouten zijn gemaakt, moeten we die vergeven. Het is raadzaam om naar de toekomst te kijken en niet te focussen op de moeilijkheden die we zien.'

Kalama's, gaat niet af op mondelinge traditie, op een successie van leraren, op horen zeggen, op de overlevering van heilige geschriften, op geredeneer, op logische afleiding, op redelijke overweging, op het feit dat je genoegen schept in een theorie, op de schijn van bekwaamheid [van de leraar] of op de gedachte: "De asceet is onze goeroe." Maar wanneer jullie voor jezelf weten: "Deze dingen zijn heilzaam, deze dingen zijn behoorlijk, deze dingen worden door verstandige mensen geprezen, deze dingen leiden, als je ze op je neemt en in praktijk brengt, tot heil en tot geluk," dan moeten jullie ze op je nemen en je eraan houden.

De verzameling van numeriek geordende leerredes [AN 3:65; I 188-93;]

de bron

boeddha in beeld



Jhāna – of het afdalen in de

In deze aflevering van BoeddhaBasics staan we stil bij de laatste factor van het achtvoudige pad: sammā-samādhi – de juiste concentratie, een enigszins onbekend en controversieel onderdeel van de boeddhistische oefenweg.

tekst: Gerolf T'Hooft

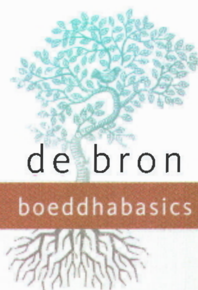
Hoewel er in de klassieke teksten geen enkele onduidelijkheid bestaat over de centrale rol en betekenis van *samma-samadhi*, is het toch een onderwerp dat men tot op de dag van vandaag enigszins vermijdt. De 'revival' van de boeddhistische meditatie in Zuidoost-Azië (eind 18e, begin 19e eeuw) kenmerkt zich door een sterk accent op *vipassana*, het ontwikkelen van inzicht op basis van 'mindfulness' (*sati*). *Sati* wordt daarbij doorgaans opgevat als 'zuivere aandacht, louter waarnemen van wat zich voordoet, zonder oordeel en zonder in te grijpen in het verloop van de verschijnselen'. Deze vorm van passieve opmerkzaamheid zou volgens de moderne opvatting op zich in staat zijn het doel van de boeddhistische oefenweg te realiseren. Deze benadering staat echter op zeer gespannen voet met wat de Boeddha daarover heeft gezegd.

In de klassieke teksten betekent *sati* in eerste instantie 'herinnering' en dus niet 'aandacht' (daarvoor wordt in de teksten de term *manasikara* gebruikt). De canonieke definitie van *samma-sati* wijst veeleer in de richting van een actieve, op basis van een specifiek getrainde herinnering, oordelende en sturende activiteit die de andere factoren van het pad optimaal afstemt op het realiseren van de juiste concentratie als springplank naar bevrijding.[1] En dat is heel andere koek dan wat tegenwoordig zoal gepresenteerd wordt als 'mindfulness', al dan niet binnen een boeddhistische context. De moderne opvatting besteedt dan ook weinig of geen aandacht aan het ontwikkelen van *samatha* (mentale rust) en beschouwt de training in diepe concentratie niet alleen als overbodig, maar vaak zelfs als gevaarlijk. Ze gaat daarmee voorbij aan het klassieke standpunt dat sterke mentale concentratie (*jhana*-niveau) een noodzakelijke voorwaarde is voor bevrijdend inzicht.

In de Nikaya's wordt juiste concentratie standaard als volgt omschreven:

En wat is de juiste concentratie? – Wat dit betreft gaat een monnik, afstand genomen hebbend van zintuiglijke geneugten, afstand genomen hebbend van onheilzame geestestoestanden, het eerste meditatiestadium binnen, dat vergezeld gaat van nadenken en overwegen, uit afzondering geboren is en gekenmerkt wordt door vreugde en geluk, en verblijft daarin.
Door het tot rust komen van nadenken en overwegen bereikt hij innerlijke vrede en eenpuntigheid van geest, gaat hij het tweede meditatiestadium binnen, dat vrij is van nadenken en overwegen, uit concentratie geboren is en gekenmerkt wordt door vreugde en geluk, en verblijft daarin.
Door het ophouden van vreugde verwijlt hij gelijkmoedig en aandachtig, volbewust en ervaart hij lichamelijk geluk, hetgeen de edelen beschrijven als 'gelijkmoedig, aandachtig, verwijlend in geluk' – zo gaat hij het derde meditatiestadium binnen en verblijft daarin.
Na het ophouden van geluk en na het ophouden van lijden en omdat vroeger al blijdschap en neerslachtigheid verdwenen waren, gaat hij het van leed en geluk vrije, door zuivere gelijk-

1 Dit onderwerp wordt uitgebreid en inspirerend behandeld in het recente boek van Thanissaro Bhikkhu, *Right Mindfulness, Memory & Ardency on the Buddhist Path*, Metta Forest Monastery, 2012. (Als e-book beschikbaar via www.dhammatalks.org)



diepten van de geest

moedigheid en aandacht gekenmerkte vierde meditatiestadium binnen en verblijft daarin – dat wordt de juiste concentratie genoemd.[2]

Deze formulering komt talloze keren in de canon voor, telkens in exact dezelfde bewoordingen. De ongeoefende lezer kan aan deze omschrijving doorgaans geen touw vastknopen, maar ook voor degene die enigszins thuis is in de wereld van de Pali-teksten gaat het om een uiterst complexe passage die bol staat van technische termen die stuk voor stuk een uiterst precieze betekenis hebben. BoeddhaBasics is niet de plaats om deze passage in detail te ontcijferen, we beperken ons daarom tot enkele grote lijnen.

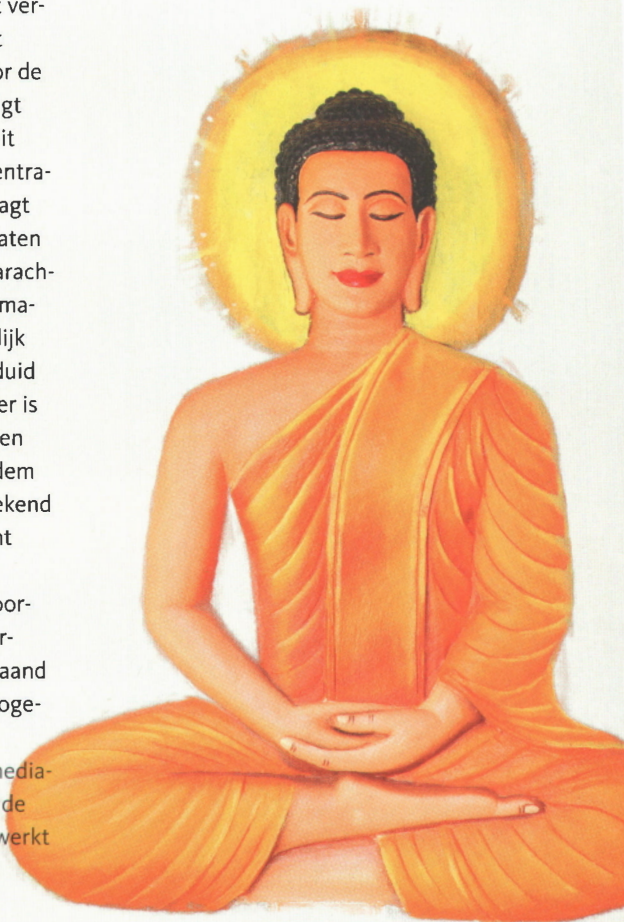
Praktijk

Er is dus sprake van vier verschillende stadia van zich verdiepende concentratie, waarbij in elk stadium bepaalde mentale factoren naar voren komen en andere naar de achtergrond verdwijnen. In het vorige nummer van *BoeddhaMagazine* (lente 2013) hebben we beschreven hoe concentratie zich opbouwt naarmate de zgn. 'vijf hindernissen' (*pañcanîvarana*) die ons normale mentale functioneren bepalen (tijdelijk) onderdrukt worden door de vijf 'factoren van concentratie' (*jhanangani*). Zodra zij de hindernissen volledig hebben 'uitgeschakeld' is er sprake van 'volle concentratie' (*appana-samadhi*) en treedt de geest binnen in de eerste *jhana*. Aangezien de omschrijving die de teksten geven van de vier *jhana's* toch vooral een opsomming is van de samenstellende bestanddelen (zoals de benodigdheden voor een recept) en niet het proces van samenstellen beschrijven (het bereiden van het gerecht), biedt ze mediterenden weinig tot geen aanknopingspunten voor de praktijk. Voor het beoefenen van *jhana*-meditatie is men dan ook meestal aangewezen op een leraar die op basis van eigen ervaring de subtiliteiten ervan kan overdragen en als klankbord kan dienen voor het beoordelen van de individuele ervaringen van de leerling.

Verrukking

De eerste *jhana* wordt in de praktijk vaak op de volgende manier bereikt. Wanneer, bijvoorbeeld bij het beoefenen van *anapanasati* (het geconcentreerd waarnemen van de in- en uitademing) de geest langere tijd ongestoord de adem kan volgen en opkomende gedachten slechts op de achtergrond aan de waarneming voorbijglijden zonder het besef van de adem te onderbreken, zal na verloop van tijd de ademhaling zelf zo subtiel worden dat zij zich aan de waarneming dreigt te onttrekken. Het verliezen van de ademhaling wordt in het begin als bedreigend ervaren waardoor de mediterende de natuurlijke impuls volgt om bewust sterker te gaan ademen. Dit 'verruwt' en verstoort echter de concentratie. Wie er, na diverse pogingen, in slaagt de uiterst subtiele ademhaling los te laten en de geest te richten op wat zich 'daarachter' spontaan manifesteert, zal kennismaken met een uiterst weldadig lichamelijk gevoel dat in de teksten wordt aangeduid als 'geluk' of 'verrukking' (*pîti*). Ook hier is de basisdynamiek er een van loslaten en overgave. De veilige en vertrouwde adem loslaten en je overgeven aan een onbekend subtiel lichamelijk gevoel. *Pîti* betekent naast 'verrukking' ook 'interesse'. Het bereiken van de eerste *jhana* wordt doorgaans beleefd als een succesvolle doorbraak. Er ontstaat daardoor een diepgaand vertrouwen in het onderricht en de mogelijkheden van de eigen geest. Je eigen betrokkenheid en toewijding bij het meditatieproces verdiept zich als gevolg van de tastbare en heilzame resultaten. Het werkt echt!

'Alleen een geest die d.m.v. de *jhāna's* is voorbereid, soepel, open en tevreden is, kan de sprong wagen naar een totaal ander soort inzicht'



2 Dîgha-Nikaya 22, in: Jan de Breet en Rob Janssen, De verzameling van lange leerredes, Asoka, 2001, p. 492-493.



Vreugde

Naarmate de mediterende vertrouwd raakt met het bereiken en langdurig verblijven in dit eerste meditatiestadium, zal hij merken dat, in tegenstelling tot de weerstand die overwonnen moest worden om tot volle concentratie te komen, de geest vanaf dat punt de spontane neiging heeft zich dieper en verder te concentreren. Eerder bereikte meditatiestadia worden na verloop van tijd ervaren als grof en ruw, en de geest gaat als het ware spontaan op zoek naar meer verfijnde ervaring, naar objecten die minder opwinding en irritatie veroorzaken. Dit kenmerkt dan ook de overgang van de eerste naar de tweede *jhana*. Nadat de geest zich in de eerste *jhana* heeft overgegeven aan het gevoel van lichamelijke verrukking (*pîti*) rijpt er een openheid naar een dieper niveau. In de tweede fase verdwijnen twee van de vijf samenstellende bestanddelen naar de achtergrond: de initiële en de aanhoudende gerichtheid op het meditatieobject. De aandacht verschuift spontaan van de dominante 'ruwe' lichamelijke verrukking naar de tegelijk aanwezige, maar meer verfijnde emotionele kant van die ervaring. Om de tweede *jhana* te realiseren dienen we het fysieke gevoel los te laten en te scheiden van de emotionele beleving ervan en de geest te richten op de meer verfijnde vreugde (*sukha*).

Rust

Maar ook deze vreugde gaat – net zoals de lichamelijke verrukking – gepaard met een zekere mate van opwinding. Lijkt de geest zich in de eerste twee stadia nog 'omhoog' te bewegen, zich te verheffen, als het derde stadium zich aandient voelt het eerder aan alsof de geest gaat liggen en tot rust komt. Na het daadwerkelijk beleven van deze subtiele vormen van lichamelijk en emotioneel geluk manifesteert zich een gevoel van voldaanheid, rust en verzadiging. Waar we altijd zo koortsachtig op zoek zijn geweest hebben we eindelijk gevonden. Eindelijk hebben we door dat ons geluk niet afhankelijk is van optimale maar onbeheersbare uiterlijke omstandigheden, maar alleen van onze eigen vaardigheid in het ontwikkelen van diepe concentratie. De derde *jhana* wordt dan ook primair beleefd als een fase van rust en tevredenheid.

Gelijkmoedigheid

Maar ook dat is nog steeds prettig, aangenaam en veroorzaakt een zekere mate van prikkeling. De geest weet echter intuïtief dat dit nog niet het einde is, dat er een diepere beleving moet zijn, voorbij gevoelens van aangenaam en onaangenaam. Als we erin slagen ook dát subtiele gevoel van verzadiging en rust los te laten, dan krijgt de geest spontaan de ervaring van een onverstoorbare gelijkmoedigheid. Van de vijf factoren van concentratie is er in de vierde *jhana* slechts één op de voorgrond, nl. eenpuntigheid. De vrede die de geest in dit stadium ervaart is zo diep dat er geen zintuiglijke indrukken meer doordringen en er volledige rust heerst. Dit is ook de fase waarin de geest zichzelf reinigt en oplaadt met nieuwe energie.

Inzicht

Deze vier meditatiestadia zijn uiterst aangename ervaringen en het geluk dat ermee gepaard gaat overtreft alles wat we via de gebruikelijke zintuigen kunnen beleven. Het zijn en blijven echter geconditioneerde fenomenen. De *jhana's* hebben weliswaar de kracht om blijvend de illusie te doorbreken dat we voor ons geluk afhankelijk zijn van de buitenwereld, toch is er nog steeds de afhankelijkheid van concentratie. In combinatie met een retrospectieve analyse van de *jhana's* als veranderlijke verschijnselen (*anicca*) vormen ze volgens de Boeddha echter de noodzakelijke maar ideale springplank naar transformerend inzicht in de drie kenmerken van het persoonlijk bestaan: *dukkha*, *anicca* en *anatta*, de drie deuren naar bevrijding, de drie vensters op *nibbana*. Alleen een geest die d.m.v. de *jhana's* is voorbereid, soepel, open en tevreden is, kan de sprong wagen naar een totaal ander soort inzicht. Een inzicht dat zo diep en onomkeerbaar ingrijpt in onze gebruikelijke manier van ervaren, dat we volgens de Boeddha vanaf dat moment feitelijk een ander soort mens worden: we zijn dan niet langer een *puthujjana* (een 'wereldling'), maar een *ariya-puggala*, een 'edele leerling' die de stroom van de bevrijding is binnengegaan (*sotapanna*). En alleen deze nieuwe individuen zijn in staat het pad van de Boeddha daadwerkelijk te bewandelen.

Verdieping

De Stichting Inzichts Meditatie (SIM) organiseert op 29 en 30 oktober een uniek seminar over de wisselwerking tussen *samatha* en *vipassana* en het bereiken van *jhana*, onder leiding van Leigh Brasington (leerling van Ayya Khema). Voor meer informatie: Joop Romeijn (030-4632869, of jwromeijn@hotmail.com).

→ Verder lezen:

Ajahn Brahm, *Helder inzicht, diepe verstilling*, Asoka, 2009
Ayya Khema, *Wanneer de ijzeren arend vliegt*, East-West Publications, 1994
Henepola Gunaratana, *The Path of Serenity and Insight, An Explanation of the Buddhist Jhānas*, Motilal Banarsidas, 1985
Tina Rasmussen & Stephen Snyder, *Practicing the Jhānas*, Shambhala Publications, 2009
Richard Shankman, *The Experience of Samādhi*, Shambhala Publications, 2008

In deze rubriek interviewt **Hilde Debacker** bekende en minder bekende boeddhisten over hun ervaringen en dilemma's met het edele achtvoudige pad.

'Je warme hart open kunnen laten, dat is voor mij het doel'

tekst: Hilde Debacker

Op een grijze lentedag ontmoet ik Annemiek Schrijver bij de IKON in Hilversum. We hebben elkaar al diverse malen ontmoet, maar dit is de eerste gelegenheid voor een meer diepgaande gedachtewisseling. We trekken ons terug in de kleurrijke kantine en gaan al snel helemaal op in ons gesprek, slechts af en toe opgeschrikt door luid keukengerinkel.



Als eerste vraag ik me natuurlijk af hoe zo'n streng gereformeerd opgevoed meisje als zij überhaupt op het boeddhistische pad is terechtgekomen. De concrete aanleiding blijkt heel aangrijpend. 'Op 15 juli 2002 werd mijn stiefzoon, de zoon van mijn toenmalige geliefde, doodgereden en toen stierf eigenlijk alles. Alle constellaties over religie overleden op dat moment. Maar dat gaf ook een vreemde ruimte. In diezelfde week stond in *de Volkskrant* een kleine advertentie over een beginnerscursus rond het *Tibetaanse boek van leven en sterven* van Sögyal Rinpoche. Ik dacht: dat is ook toevallig, laat ik daar maar naartoe gaan en mij eraan overgeven. Dat was mijn eerste kennismaking met Sögyal Rinpoche. Ik had toen geen idee wat het boeddhisme was en ook geen idee wat een leraar was. Voelde daar zelfs 'westerse' weerstand tegen. En, ik kan niet zeggen dat ik hem adoreerde, maar ik hield gewoon meteen van hem. Het voelde eigenlijk heel natuurlijk.' Lachend: 'Ik durf dat bijna niet hardop te zeggen maar het voelt vaak alsof hij familie van me is, af en toe zelfs alsof ik zijn moeder ben. Vanuit mijn hoofd is dat niet te verklaren, het is puur intuïtief. Het is ook alsof ik in een spiegel kijk. Zij noemen hem de man met "crazy wisdom" en dat is zo'n ontzéttende troost. Mijn hele leven al heb ik het gevoel dat ik me in moet houden, dat ik me naar regels moet voegen die ik eigenlijk niet begrijp. En dan komt er opeens zo'n Tibetaan die overal doorheen lacht. Ja, dat is voor mij echt thuiskomen!'
Op de ene cursus volgt de andere en binnen de kortste keren zit Annemiek tot over haar oren in het boeddhisme. Er zijn studieklassen en bijeenkomsten en ze wordt ingewijd in verschillende vormen van beoefening. Iedere zomer neemt ze ook deel aan een retraite in Sögyal Rinpoches cursuscentrum in Zuid-Frankrijk. Verdergaan op de boeddhistische weg of niet, het werd nooit een issue: 'Het is gewoon een soort natuurlijk pad waar ik nooit meer van afgeweken ben. Het is helemaal geen vraag meer. Ja, ik heb wel eens vragen, maar niet om het pad al dan niet te volgen. Ik heb alleen geen officiele gelofte gedaan maar voor mij voelt dat wel zo.'

Toch zal ze zich niet zo snel boeddhist noemen. Enerzijds heeft ze niet zoveel met termen, die doen immers nooit recht aan de levende werkelijkheid. Anderzijds is ze tot in haar haarwortels protestants opgevoed en daar zo mee vergroeid, vertelt ze, dat dit wel nooit meer zal veranderen. Het is echter juist door Rinpoche en door het boeddhisme dat ze het christendom beter begrijpt: 'Waarom ik dit pad volhoud, is ook omdat in mijn christelijke traditie rituelen ontbraken en die miste ik heel erg. Ik was een heel devoot meisje en ik kon eigenlijk geen vorm daarvoor vinden behalve zingen en bidden. Maar wat bid je dan? Het zijn natuurlijk heel vaak een soort verlanglijstjes die we maken. Dus in feite heb ik de boeddhistische beoefening nodig om rituelen te voelen. En inmiddels heb ik ook wel ideeën over nieuwe christelijk geïnspireerde rituelen die wij in onze maatschappij heel goed zouden kunnen gebruiken, zoals het sacrament van de aandacht of elkaar zegenen of elkaars voeten wassen. Dat spreekt me enorm aan.' Toch staat voor haar als een paal boven water dat de boeddhistische beoefening haar weg is en Sögyal Rinpoche haar leraar. 'Dat hele begrip van "heb je je leraar ontmoet?" is voor mij verschoven. Ja dus, ik heb hem ontmoet. Ik ontmoet hem de hele tijd. Zelfs op een video ontmoet ik hem. Als hij op een video tegen mij zegt: "Kijk in mijn ogen", dan denk ik: dat is voor mij.'

Ethiek

Zo belanden we bij het doel van dit gesprek, van haar horen hoe ze dit – voor haar zo natuurlijk aanvoelende – pad concreet vormgeeft in haar leven. We bespreken eerst het eerste grote onderdeel van het achtvoudige pad, *sila* of ethiek. Dat omvat het juiste handelen (niet doden, niet stelen en geen seksueel wangedrag), het juiste levensonderhoud en het begint traditioneel met 'het juiste spreken'. Is dat laatste voor haar als interviewer niet bij uitstek een cruciale beoefening? 'Inderdaad, daar ben ik heel erg mee bezig. Maar eerder als niet-interviewer dan als interviewer. Professioneel kan ik me makkelijk verschuilen achter mijn rol van interviewer en iedereen denkt dat ik die rol goed speel. Maar met name in emotionele verbindingen is dat juiste spreken voor mij een uitdaging. Daar zit het echte leerpad. Juist als je wordt uitgedaagd, zoals in een liefdesrelatie, leer je bijvoorbeeld zien dat woede vaak gemankeerde pijn is. Dus als je je woedend uit, laat dat zien dat je eigenlijk pijn hebt. Het juiste spreken, daar gaat dus iets aan vooraf, namelijk ruimte maken tussen jou en de emotie. En daar heeft het boeddhisme veel oefeningen voor. Maar daarnaast sta ik ook open voor allerlei andere invloeden en zo leerde ik vooral in het centrum La Cordelle van Hein Stufkens (de filosoof met wie ze twee boeken schreef) en zijn vrouw Brigitte, over het juiste spreken. Zij zeggen daarover: voor je wat zegt, denk eerst eens na over het volgende: 1) Is het nodig om het nu te zeggen? 2) Is het waar? en 3) Kan ik het in liefde zeggen? Als je daarover nadenkt, houd je vaker je mond. En daarmee honoreer je ook de stilte en dat vind ik heel prettig. Van nature ben ik vrij impulsief maar die wind is wel wat gaan liggen ...'

Integriteit

Het voorschrift om niet te doden roept bij haar intense gevoelens op. Ze vertelt hoe ze als kind al last had van een bijna hysterische overgevoeligheid voor dierenleed. Toen ze drie of vier jaar oud was, wilde ze bijvoorbeeld altijd naar een paard toe dat in haar ogen pijn had en daar wilde ze dan gewoon bij zijn. 'Als ik aan het begrip niet-doden denk, >

denk ik meteen aan dieren. Ik heb echt een tic wat dieren betreft. Dierenleed raakt mij misschien nog wel meer dan grotemensenleed. Ik eet geen vlees en ik zal bij een grasveldje eerder omlopen dan eroverheen gaan (lachend). Zoals Rinpoche (die zo'n hekel heeft aan die grote sandalen die Nederlanders vaak dragen) altijd zegt: "I'm the grass so don't hurt me with your big Jesus sandals!" Ik ben me heel erg bewust dat je door te leven eigenlijk doodt, waar je ook bent. Dat stemt ook overeen met wat Hein me leerde: "Door te leven doe je anderen pijn. Dat doe je niet met opzet, maar het is zo." Dat vind ik wel een lastige ... Maar uiteindelijk gaat het allemaal over bewustzijn en gewaarzijn, dat is waar al die handelingen en niet-handelingen over gaan, dat je je bewust bent van wat je doet. En misschien móét je wel over het gras en kevers doden, maar weet dat dan. En misschien móét je wel een stuk vlees eten omdat je anders doodgaat – Tibetanen bijvoorbeeld eten vlees want in de hoge bergen is er niets anders – maar dank het dier dan en ga er een relatie mee aan. Daar ben ik dag en nacht mee bezig, zo erg dat ik soms denk: ik heb eigenlijk helemaal geen tijd om te werken!'
Bij het voorschrift 'geen seksueel wangedrag' merkt ze op dat daar in het Westen natuurlijk regelmatig over gesproken wordt, met name door homo's. Want wat wordt met dit voorschrift werkelijk bedoeld en hoe moeten we dat hier en nu interpreteren? 'In mijn oren klinkt het als: "Doe een ander geen pijn, doe jezelf geen pijn en maak niets kapot." En dat is voor iedereen misschien anders en ook misschien in verschillende situaties anders. De vraag of wat we doen integer is, zal ons wel altijd blijven bezighouden. En ook hier gaat het weer over gewaarzijn en aandacht.'

Oefenen

Zo belanden we als vanzelf bij de kern van het boeddhistische pad, *samadhi*, de geestelijke discipline of het ontwikkelen van aandacht, concentratie en de juiste inspanning. Zelf vindt ze aandacht voor het lichaam heel belangrijk: 'Ik begin me – door het ouder worden misschien – steeds meer bewust te worden dat ons lichaam een wonder is, en dat we er zonder lichaam niet zijn. En dat, als ons lichaam bij wijze van spreken een tempel van God is, we die tempel dan ook goed moeten bewaken.' Maar in de Rigpaschool van Sögyal Rinpoche wordt niet aan yoga of aan contemplatie op het lichaam gedaan, dus wat aandacht voor lichaam en ademhaling betreft, zoekt ze haar soelaas eerder bij de sportschool. Wat andere meditatietechnieken betreft is de Rigpa-traditie weer heel rijk. Annemiek begon met het leren van de gewone aandachtsmeditatie waarbij je je aandacht richt op je adem, op een voorwerp of op een mantra, of waarbij je zonder object mediteert. Daarna kwam ze in de *ngöndro*-beoefening terecht. Dat bestaat uit een hele reeks oefeningen waarmee je je geest als het ware 'doucht', zodat je open, schoon en ontvankelijk bent. En dan begint de *guru*-yoga. Dat alles, vertelt ze, is het pad waar je nog steeds in de spiegel kijkt en je je geest ziet in de Boeddha of in je leraar. Maar in het *dzogchen*-onderricht waar ze nu in zit, stel je je voor dat je die geest bént: 'Hier leer je dat die geest er niet voor je is, maar dat je het zelf bent. En dat heeft als consequentie dat je in je dagelijks leven, in je werk, gewoon op straat en in de winkel, de hele tijd kunt kiezen om in de natuur van je geest te zijn of niet. Dan heb je al die aanloop eigenlijk niet meer nodig. Je kunt gewoon kiezen om die ruimte tussen de wolken, die blauwe lucht, om dat gewaarzijn onmiddellijk op te roepen.'

Emotie op afstand

Wat betekende die beoefening voor haar omgang met haar gedachten en emoties? 'Ik heb heel lang gedacht dat gedachten eigenlijk fout zijn als je mediteert. En als er dan een gedachte opkwam, dacht ik: oh, ik doe het weer verkeerd. Maar gedachten zijn



'Door te leven doe je anderen pijn. Dat doe je niet met opzet, maar het is zo'

inherent aan onze geest, gedachten zijn er altijd. Het gaat er alleen om ze waar te nemen en er niet per se naar te grijpen, en als je dat toch doet, dat je dan weet dat je het doet.' En emoties? Daarbij gaat het voor haar vooral om ruimte te scheppen, om afstand te creëren tussen jezelf en de emotie, jezelf en het verlangen. Annemiek vertelt hoe Rinpoche vaak aanraadt te kijken naar je eigen emoties zoals een blije grootvader kijkt naar zijn spelende kleinkind. 'Dat kleinkind is dan je emotie en jij zit hier in je boeddhanatuur en kijkt naar die emotie. Je houdt ervan, het is wel van jou, je kunt er met liefde naar zwaaien, maar het is wel dáár, er is wel afstand.'
Ze wordt ook keer op keer geraakt door het verhaal over de Tibetaanse yogi Milarepa, die lange tijd alleen mediteerde in een grot. Hij werd daarbij gekweld door de meest verschrikkelijke emoties, maar zei toch: 'Kom er maar in, wees welkom.' En ze vertelt hoe ze tijdens een retraite ook zo'n diepe ervaring had van het met een heftige emotie sluiten



van een vriendschap: 'Ik zat daar, het was heel vol en heel heet. De Tibetaanse leraar werd nauwelijks vertaald, dus er was geen touw aan vast te knopen. Dus ja, wat zit je daar dan te doen? Maar ik had me – samen met een aantal vrienden – voorgenomen: dit wordt een retraite, we gaan niet vluchten. We gaan niet om vijf uur zeggen: nu gaan we naar de kroeg. We gaan elkaar ook niet spreken, retraite is retraite. Dus ik zat daar op dat kussen en voelde me enorm eenzaam. Het drong opeens tot me door dat we eigenlijk allemaal vaak eenzaam zijn, maar dat we ons daarvoor schamen. Het is natuurlijk heel onsexy ... Dus ik dacht: ik ben hier, ik heb ervoor betaald, ik blijf gewoon zitten. Opeens zat het mannetje "eenzaamheid" naast mij, het was echt zo'n klein mannetje. En ik zei toen tegen hem: "Ik ga niet weg hoor." Hij keek mij heel blij aan en zei: "Maar dan ben ik toch niet meer eenzaam?" Nee, dat klopt, wist ik plots. Als iets er mag zijn, dan wordt het ook een vriend.'
Ook in het verder ontwikkelen van heilzame emoties zoals mededogen en liefdevolle vriendelijkheid gaf de Rigpa-school haar talrijke aanwijzingen voor de beoefening. Ze vertelt over de eeuwenoude Tibetaanse praktijk van *tonglen*, en hoe Rinpoche bedacht dat het voor westerlingen heel belangrijk is om te beginnen met 'zelftonglen', het richten van mededogen op jezelf. Westerlingen blijken daar vaak moeite mee te hebben, terwijl voor Tibetanen zelfliefde veel vanzelfsprekender is. 'Die oefeningen van zelftonglen doe ik ook wel eens met een groep en dat heeft een enorme werking. Ik heb zelf ook ervaren hoe mijn hart daardoor veranderde, opener werd. Juist door die dingen is het, denk ik, heel snel gegaan, in het begin al. Ook omdat Rinpoche dat allemaal zo grappig interpreteert: "Oh, ben je heel gierig en vind je het heel moeilijk om iets aan een ander te geven? Begin dan maar eens om iets van je linkerhand aan je rechterhand te geven" (lachend). Maar het werkt echt, zo te leren geven! Hoe kom je erop? Dat is toch leuk!'

Wijsheid

Ten slotte belanden we bij *paňňa*, wijsheid, het derde grote onderdeel van het pad. 'Eigenlijk is dat een kernwoord voor mij, omdat ik me vaak afvraag: wat is wijsheid nu precies? De tempel van Rinpoche in Zuid-Frankrijk wordt het "Instituut voor wijsheid en compassie" genoemd. Dus wijsheid en compassie hebben met elkaar te maken. Maar hoe kan die compassie wijs worden, vraag ik me al heel lang af. Met een verkrampt hart kun je niet bij het lijden blijven, omdat het dan gewoon te veel is. Als je echt van kinderen of dieren houdt, moet je niet bij de kinder- of dierenbescherming werken, omdat je dat eenvoudigweg niet uithoudt. Maar eigenlijk zou dat toch moeten kunnen, niet? Het krijgerschap van Chögyam Trungpa spreekt me ook heel erg aan. Dat je de werkelijkheid in al zijn kleuren kunt aankijken. Dan laat ik het tot me doordringen – als er ergens een slachterij is waar veel geleden wordt – dat ik óók de slachter ben. Gek genoeg wordt het dan draaglijker. We hebben allemaal met alles te maken en alles is met alles verbonden. Hoe meer je daarnaar gaat kijken, hoe logischer het wordt. Je ziet het overal, de hele dag, en als dat langzaam doordringt, dan is dat echte wijsheid. Daar zit volgens mij ook het geluk, dat je ondanks alles ook kunt genieten van samsara.'
Die wijsheid, het inzicht in de onderlinge verbondenheid van alles met alles, dringt steeds dieper tot haar door. Maar hier heb je volgens Annemiek wel een leraar voor nodig. 'Een leraar laat je dat zien. Die man of vrouw raakt je en kan je via een kort weggetje, een binnenweggetje als het ware, heel snel bij die diepere inzichten brengen. Bij ons wordt ook een onderscheid gemaakt tussen 'direct teachings' en meer formele leringen. Bij de 'direct teachings' is Rinpoche erg persoonlijk en dan, ja dan ben ik er gewoon. Hij kan ook zo diep ontroerd raken als hij het heeft over mensen die lijden. Ook dan ben ik er helemaal, dan snap ik het eindelijk.'

Een open hart

Op het eind van het gesprek brandt er nog één vraag op mijn lippen: wat is voor Annemiek nu het doel van het pad? Met haar mooie, spontane antwoord, verwijst ze opnieuw naar haar dubbele religieuze verbinding. 'Voor mij is het doel mens worden. Jezus is mens geworden, nu wij nog, denk ik dan altijd. Voor mij is Rinpoche ook geen god, hij is juist volledig mens. En in die zin is het weer trouw zijn aan je schepper, dus dan ben ik weer een christen. Ik heb het gevoel dat ik op een bepaalde manier bedoeld ben. Ik denk echt dat wij een hele dure computer zijn en dat wij alleen maar Word gebruiken. Maar we hebben zoveel meer in huis en juist door dingen te laten en door dingen te doorzien, blijken al die andere programmaatjes te kunnen werken. Je warme hart open kunnen laten, dat is voor mij het doel. Je hart sluiten is de pijnlijkste emotie die er is, zegt Rinpoche. Iedereen weet meteen wat hij bedoelt. Maar we doen het wel. Om dat hart open te laten, dát is het doel. Dat is echt de mens worden zoals we bedoeld zijn.'

→ Annemiek Schrijver (1964) is presentatrice bij de IKON, vooral bekend van het programma 'Het Vermoeden'. Ze schreef diverse boeken waaronder samen met de filosoof/dichter Hein Stufkens *Verlicht en verlost.* Hierin gaan ze in op de synthese van hun boeddhistische weg en christelijke achtergrond.

→ Hilde Debacker (1972) is spiritueel filosofe en docente sacrale dans. Ze begeleidt zelfcompassie-cursussen en wordt al jarenlang gevoed door het (theravada) boeddhisme.

Onbereikbaar voor het verstand

In de film 'Zen' over Dogen Zenji stijgt Dogen letterlijk op als hij verlicht wordt. Hemelvaart op zijn zens. Het Sanskriet woord voor verlichting is *bodhi*: 'ontwaakt'. Maar ontwaakt uit wat? Boeddhistische leraren Nico Tydeman en Han de Wit laten hun licht schijnen over dit lastig te definiëren fenomeen.

tekst: Connie Franssen


foto: Jacqueline Louter - www.jaxpix.nl

'De vraag "wat is de onverlichte staat" vind ik eigenlijk interessanter', zegt Han de Wit. 'Ik ben geneigd verlichting te zien in termen van vrij zijn. Vrij van eigenbelang, van hoop en vrees, dus ook vrij van het egocentrische verlangen om ten behoeve van jezelf verlicht te worden. In het verlengde daarvan kennen wij binnen de shambhalatraditie de "verlichte samenlevingsgelofte", de belofte om je in te zetten voor het realiseren van een verlichte samenleving. Mensen vormen een samenleving die wel of niet op verlichte principes gebaseerd kan zijn, in die zin dat mensen ten diepste ernaar verlangen iets van het leven samen met anderen te willen maken. Verlichting gaat voor mij over het zoeken naar je wakkere, compassievolle kern: in relatie tot jezelf, je kring van naasten en de gehele samenleving.'

Bevrijdend inzicht

Ook Nico Tydeman heeft moeite met de term verlichting. 'Ik heb het liever over "bevrijdend inzicht"', zegt Nico. 'Juist omdat verlichting zo moeilijk te definiëren is. Begrijp me goed, verlichting is belangrijk, het is het doel van het boeddhisme dat je een verlicht leven leidt, wat dat ook moge zijn. Dogen zei daarover: "Je hébt geen boeddhanatuur, je bént boeddhanatuur." Oftewel: je bent verlicht, daarom ga je zitten, niet andersom. Voor mij betekent verlichting een bevrijdend inzicht, op welk terrein dan ook, zonder verdere (bij)bedoeling. Er is een koan die dat mooi illustreert. Een leraar hangt met zijn mond aan een tak boven een ravijn. Iemand vraagt: wat is verlichting? Als hij antwoordt, valt hij te pletter. Omdat hij met zijn mond aan een tak hangt, oftewel omdat 'ie met zijn mond vol tanden staat, mompelt hij wat en de leerling blijft maar vragen. Keer op keer vragen, net zolang tot hij iets uit het gestamel van de leraar denkt te kunnen opmaken, tot er iets gaat dagen, iets oplicht. De Boeddha leert ons dat het de bedoeling is dat alles wat mij overkomt en iedereen die ik tegenkom, erop gericht is om mij tot verlichting te brengen. Aan mij de taak dat te gaan zien. En gelukkig zijn er soms momenten dat je denkt: ja, ik zie het.'

Het zien van de gaten

Verlichting als doel en drijfveer van onze beoefening. Kan verlichting een permanente staat zijn? Han: 'In het klassieke mahayanaboeddhisme wordt gezegd dat onze boeddhanatuur ernaar verlangt zichzelf te



realiseren. In die zin is er sprake van een diepliggende, egoloze intentionaliteit, van een doel. Van daaruit kijk je vanuit een egoloos perspectief naar de wereld, in plaats van alles vanuit jezelf waar te nemen en te beredeneren. Aan de andere kant zul je, zolang je nog niet de staat van volledige verlichting hebt bereikt, regelmatig vervallen in de egocentrische staat. Gelukkig vallen er af en toe gaten en het is de taak van de leraar je daar op te wijzen. Daarom wordt er traditioneel onderscheid gemaakt tussen verlichting als accidentele ervaring en verlichting als onomkeerbare realisatie. Verlichting als realisatie ken ik zelf niet, maar ik weet wel wat een verlichtingservaring is. Simpelweg in een gesprek luisteren naar de ander, je verplaatsen in die ander, zonder ook zelfs maar een beetje bezig te zijn met wat die ander van jou vindt of jij van die ander vindt. Goede leraren lijken je altijd aan te spreken op je boeddhanatuur.'

Nico: 'Het zien van die gaten, is ook het zien van het absolute. Ik versta daaronder het ervaren van de eenheid. Verlichting is het met je meedragen van dat besef en van daaruit handelen. Verlichting is niet alleen het privilege van boeddhisten, gelukkig maar.'

'Mensen streven vaak naar verlichtingservaringen, maar die ervaringen zijn heel goed te zien als beginpunt en niet als een eindpunt. Ze geven ons helder zicht op de aard van onze onverlichte staat. In die zin wijzen ze ons de weg', vindt Han. 'Aan de Boeddha werd gevraagd hoe hij naar verlichting had gestreefd. Door niet te streven, was het antwoord. Kortom: ontspannen in het gegeven dat wat er is, er gewoon is en er niets mee hoeft te gebeuren.'

> Ik voel mij als iemand
> die aan uw kindertijd moet herinneren.
> Nee, niet alleen aan de uwe:
> aan alles, wat ooit kindertijd was.
> Want het gaat er om,
> herinneringen op te wekken,
> die niet de uwe zijn,
> die ouder zijn dan u.
> Verhoudingen moeten worden hersteld
> en samenhangend vernieuwd,
> die van ver voor uw tijd zijn
> – R.M. Rilke

Iets doen dat alles omarmt

'In zen hebben we het niet over een verlichte samenleving, maar gaan we uit van de bodhisattvagelofte: ik beloof alle levende wezens te bevrijden', zegt Nico. 'Ik doe in de zendo iets dat alles omarmt.' Hij kijkt Han doordringend aan en zegt een paar keer nadrukkelijk: 'Nu bevrijd ik alle levende wezens ... Natuurlijk gebeurt dat in de geest, niet letterlijk. Dat is voor mij het kenmerk, ook van de Boeddha, het gaat over de geest. Dáár ontstaat het vertrouwen dat er hier in het lichaam iets gebeurt.' Nico slaat met zijn handen op zijn knieën. 'Dat er in dit lichaam, dankzij de beoefening een soort aanwezigheid geleerd wordt die ik mezelf niet kan aanleren. Dankzij de beoefening leer je iets dat heilzaam is, waar je ook bent en wat je ook doet.' Han: 'Bedoel je dat alles wat je tegenkomt in je leven, bruikbaar is op het pad?' Nico: 'Ik neem aan dat je dankzij de beoefening een aanwezigheid ontwikkelt die op de een of andere mysterieuze manier heilzaam werkt, zonder dat je daar intentioneel naar op zoek bent. Ik wil af van die productgedachte dat wij boeddhisten maatschappelijk goed bezig zijn. Het leidt te vaak tot schijnheiligheid.' 'Ik hoor wat je zegt,' antwoordt Han, 'maar er is ook een zuivere, oprechte manier van helpen. Toen ik mijn kleinzoon voor het eerst in de armen had, stroomden de tranen over mijn wangen. Een onvoorwaardelijke belofte er altijd te zijn en alles te doen voor dit kind vervulde me. Verlichting is meer een gevoel dan een objectief gebeuren.' 'Dat ben ik helemaal met je eens', beaamt Nico. 'Er is een mooi gezegde: "Zelfs een meester over 1500 monniken heeft hier niets over te zeggen." Ook de Boeddha zegt over de dharma: "Dit is moeilijk te begrijpen, niet te verstaan, onbereikbaar voor het verstand." Dat wordt in het boeddhisme wel eens vergeten. Het gaat over non-conceptuele ervaringen, over het mysterie.' 'Inderdaad,' zegt Han, 'het mysterie van onze fundamentele goedheid is geen theorie, geen intellectuele aangelegenheid, maar een ervaring.'

➜ Nico Tydeman is geestelijk leider van Zencentrum Amsterdam, Han de Wit is leraar in de shambhalatraditie.

'Wanneer hij (de mediterende) lang inademt, weet hij: ik adem lang in'

tekst: Miranda Koffijberg

Henk Barendregt vindt soetra's wollig en houdt sowieso niet van verhalen. Toch is één hem dierbaar: de Satipatthana-soetra[1]. Die legt volgens hem namelijk goed uit waar vipassana en mindfulness over gaan. Maar ook weer niet helemaal. Gesteund door de oproep van de Boeddha zelf om niet alles voor waar aan te nemen, plaatst hij er een kanttekening bij.

Soetra's kunnen inspirerend zijn als je van verhalen houdt, dat is bij mij anders. Ik hou wél van de soetravertalingen van Janssen en De Breet, omdat zij eerst een mooie samenvatting geven. Dat kan ook voldoende zijn.
Ik heb desondanks een favoriet, de Satipatthana-soetra, omdat de Boeddha hier helder uitlegt hoe je mindfulness – een van de belangrijkste helpers in de ontwikkeling van inzicht – kunt oefenen. Ik las de soetra pas achteraf. Ik kreeg gewoon les in vipassanameditatie en zag later dat de soetra het goed verwoordt. In de tekst worden een paar handreikingen gedaan die ik ook in mijn lessen gebruik, zoals: als je ademhaalt, weet dan of het een lange of een korte ademhaling is, en of dat deze gladjes of met schokjes verloopt.

Conditionering

Het laatste deel van de soetra, waarin het gaat over de vierde fundering van mindfulness, vind ik wat onduidelijk. Nadat de Boeddha gesproken heeft over het omgaan met lichaam, gevoelens en de toestand van de geest, heeft hij het over de dhamma's: de mentale objecten. Dat vind ik te vaag uitgedrukt, vooral omdat de opsomming die volgt onder andere bestaat uit het achtvoudige pad, de vijf hindernissen, de zes zintuigen, de vijf groepen van gehechtheid, de zeven factoren van verlichting. Ik had niet veel aan deze rijtjes, want het is een allegaartje. Mijn leraar Mettavihari gaf er een interpretatie aan die ik duidelijk vond, namelijk de dhamma's als conditioneringen. De genoemde rijtjes blijken inderdaad gezien te kunnen te worden als conditioneringen, zowel heilzame – het achtvoudige pad, factoren van verlichting – als onheilzame, zoals de hindernissen.

Kritiek

Misschien is het niet zo bekend dat je kritiek kunt hebben op soetra's en er een eigen interpretatie aan kunt geven, maar daarin volg ik allereerst de Boeddha, die zegt dat we alles zelf moeten onderzoeken, maar ook moderne leraren, zoals Nyanaponika, een Duitser die naar Sri Lanka ging en monnik werd. In zijn boek *Het hart van boeddhistische meditatie* stelt hij dat de leer van de Boeddha zoiets is als natuurkunde en dus onderhevig aan ontwikkeling. Hij had het overigens vooral over de Abhidhamma, de boeddhistische psychologie. Nyanaponika zegt dat je de leer kunt uitbouwen, bijvoorbeeld door op een andere manier les te

1) *De verzameling van lange leerredes*, 22



mijn favoriete soetra



geven, en daar kan ik me helemaal in vinden. Sommige mensen zijn bang en zeggen dat we het juiste moeten behouden, waardoor zij ervoor kiezen enigszins dogmatisch te zijn. Ik ben het er ook zeker mee eens dat we het juiste dienen te behouden. Dat moet ook bij de natuurkunde, maar tegelijkertijd is het belangrijk open te staan voor vernieuwingen. Het mooie van de wetenschap, en daartoe reken ik ook de dharma, is dat je open moet staan voor kritiek. Een dergelijke houding heeft de wetenschap ver gebracht, in tegenstelling tot de dogmatiek.

Bananen loslaten

Vipassanameditatie gaat over het deconditioneren van onze overconditionering. In de soetra's staat het niet helemaal juist; de Boeddha zou ongeconditioneerd zijn, maar dat is niet juist. Als je ongeconditioneerd bent, kun je niet meer eten, niet meer leven. Heel veel conditioneringen zijn juist heilzaam voor het leven, maar soms is er sprake van overconditionering. Dat is niet meer heilzaam en brengt slechts lijden teweeg.
De hele dharma gaat over de vraag hoe je van je overconditioneringen kunt afkomen. Ik gebruik graag metaforen om dit uit te leggen, zoals bijvoorbeeld apen, die zo veel van bananen houden dat ze de banaan niet loslaten voor ze hem hebben opgegeten. Je kunt daarom heel makkelijk apen misleiden door een banaan via een kleine opening in een kokosnoot te stoppen die je aan een boom spijkert. De apen komen erachter dat als ze hun hand daarin steken en de banaan pakken, ze die banaan toch niet kunnen opeten omdat ze hun hand met daarin die banaan niet door het gat uit de kokosnoot krijgen. Ze kunnen dus maar beter loslaten, maar dát kunnen ze niet.
We kennen allemaal wel iemand die dingen doet die hij beter niet kan doen, en dus de banaan niet loslaat. Als we eerlijk zijn, doen we dat zelf ook. We hebben heel veel van dit soort 'bananen', met name die verbonden zijn met iets wat we niet kunnen zien. Deze onbewuste gehechtheden moeten eerst aan de oppervlakte komen. Ze zijn als een ijsberg, waarvan maar een stukje boven het water uitsteekt, en als je ze ziet, kun je ze ook niet meteen loslaten. Met het zichtbare stukje kun je mindfulness oefenen en het met de juiste concentratie laten smelten of loslaten. Vervolgens komt er weer een stukje van de ijsberg boven water waarmee je aan de slag kunt gaan. Afhankelijk van onze gehechtheden, die bepaald zijn door onze opvoeding en genen, zijn we snel of minder snel klaar. Binnen de traditionele traditie wordt gezegd dat als je snel klaar bent je al werk hebt gedaan in het verleden, maar ik zeg: je hebt geluk, en heb je minder geluk, dan moet je werken.

'Apen, die zo veel van bananen houden dat ze de banaan niet loslaten voor ze hem hebben opgegeten'

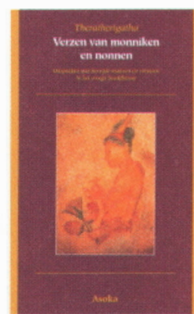
Ervaar het zelf

Het is belangrijk om vertrouwen te hebben in de soetra's. Het is net als met de fiets naar Parijs gaan: je neemt een routekaart mee en als die goed blijkt te werken, krijg je er meer en meer vertrouwen in. De Boeddha zegt het allebei: volg mij maar gewoon, maar ook: wees kritisch. Je kunt kiezen of je je opstelt als kritische of als volgzame leerling. Devotie, 'volg mij maar', is minder van belang bij mijn stijl van lesgeven, maar sommigen vinden het juist prettig. Ik ben meer geïnspireerd door wat de Boeddha stelt aan het slot van een andere soetra waarin mensen hem vragen: 'Wat en wie moeten we nou geloven?' Hij antwoordt dat we niets moeten aannemen op grond van gezag of omdat het zo geschreven staat, zelfs niet omdat hij het zegt. 'Ervaar het zelf,' zegt hij, 'bekijk het met wijsheid, en als het blijvend is, dan hou je het.'
In de Satipatthana-soetra geeft de Boeddha onderricht over hoe we onze aandacht kunnen vestigen op het lichaam, de gevoelens, de geest en de objecten van de geest. Hij noemt dit het directe pad voor het realiseren van nirvana.

→ Henk Barendregt beoefent sinds 1979 vipassanameditatie bij de eerwaarde Mettavihari. Die gekwalificeerde hem in 2006 als vipassanaleraar. Hij is emeritus hoogleraar wiskunde en informatica aan de Radboud Universiteit Nijmegen en werkt nu vooral aan modellen van de menselijke geest, inclusief vipassana.

uit de *Theratherigatha*, *Verzen van monniken en nonnen*, vertaald en ingeleid door Ria Kloppenborg, Asoka, 2000, 272 blz.

Māyā geeft het heil voor velen



tekst: Simone Bassie en Michel Dijkstra

Dit vers van de onbekende non Dantika is afkomstig uit de *Theratherigatha* (*Verzen van monniken en nonnen*), een vroege boeddhistische tekstverzameling. Deze volgeling van de Boeddha vergelijkt haar onrustige geest treffend met een onstuimige olifant. Het zien van een echte olifant die door een man getemd wordt, geeft haar de moed om verder te mediteren en op zoek te gaan naar de verlichting. Als een mens zo'n groot dier kan bedwingen, moet zij toch ook de macht kunnen verwerven over haar geest?

Verzen van monniken en nonnen is omstreeks de eeuwwisseling voorbeeldig in het Nederlands vertaald door Ria Kloppenborg (1945-2003), die als hoogleraar geschiedenis van levende religies en vergelijkende godsdienstwetenschap verbonden was aan de Universiteit van Utrecht. In haar inleiding maakt zij duidelijk dat de verzen deel uitmaken van de Pali-canon, de oudste boeddhistische teksten, die na de dood van de Boeddha eerst eeuwenlang mondeling werden overgeleverd en pas in de 1e eeuw n.Chr. op schrift werden gesteld. De *Theratherigatha* hebben een authentieke uitstraling doordat veel dichters stellen dat ze Boeddha *himself* ontmoet hebben: 'Ik leefde op vuilnishopen, drie jaar lang. Toen zag ik Hem en ging naar Hem toe om Hem te vereren. En Hij, Gotama, leerde mij de Leer uit medelijden ...'[2]

In hun verzen spreken de monniken en nonnen echter voornamelijk over hun bekering tot het boeddhisme, hun ascetische leven en worsteling om het *nibbana* (Sanskriet: *nirvana*) te bereiken. Dit concept wordt soms geïnterpreteerd als een hogere zijnstoestand, die de mens pas volkomen na zijn dood kan ervaren. Kloppenborg heeft echter een verfrissend nuchtere kijk: 'Ik zou het *nibbana* geen toestand willen noemen, en zeker niet een toestand na de dood, maar een nieuwe mentaliteit, waardoor men de dingen helder ziet zoals ze zijn.' Wie deze mentaliteit heeft verworven, heeft dezelfde emoties als een gewone, onbevrijde persoon maar wordt er niet meer door geraakt. Hij of zij is 'koel geworden'.

Opvallend genoeg stelt de Boeddha dat vrouwen meer struikelblokken tegenkomen op hun weg naar het *nibbana* dan mannen. Zij hebben o.a. te maken met extra vormen van lijden, zoals menstruatie, zwangerschap en ondergeschikt zijn aan echtgenoot en familie. Dat maakt de gedichten van de bevrijde nonnen des te indrukwekkender. Een van de mooiste verzen uit de verzameling is geschreven door de oude non Ambapali, ooit een beeldschone dame, wellicht een courtisane. Nu is haar schoonheid echter definitief verwelkt: 'Zo is het nu met dit lichaam. Ouder dan oud, een plaats van zoveel pijn. Een oud huis, waar de pleisterlaag vanaf gevallen is.'[3] Het mooie is echter dat Ambapali juist door het onder ogen zien van haar vergankelijkheid al haar gehechtheden loslaat en zo het *nibbana* bereikt. Bovendien mochten nonnen zoals zij door de strikte ethische regels niet in de wildernis leven, maar maakten ze deel uit van de gemeenschap. Daardoor waren ze, in tegenstelling tot de arahat die alleen de eigen bevrijding nastreeft, in staat hun wijsheid en mededogen in de praktijk te brengen, en kunnen ze worden beschouwd als de voorlopers van het Grote Voertuig (mahayana).

Het is dan ook niet verwonderlijk dat een van de nonnen Boeddha's moeder *Maya* prijst als de personificatie van het mededogen. Zonder haar was de Verlichte er immers niet. Daarom hebben we aan *Maya* uiteindelijk de bevrijding te danken: 'Vroeger was ik moeder, kind, vader, broer, grootouder. Onwetend omtrent de ware aard van de dingen, werd ik steeds wedergeboren. Ik vond het niet. Maar ik heb de Verhevene (de Boeddha) gezien. Dit is mijn laatste lichaam. Vernietigd is de kringloop van geboorten. Er is nu geen nieuw bestaan voor mij. Waarlijk, voor het heil van velen heeft *Maya* Gotama het leven gegeven. Zij verjoeg de massa van het lijden van hen die geraakt zijn door ziekte en dood.'[4]

1 Theratherigatha 48-50; 2 Theratherigatha 134-135; 3 Theratherigatha 270; 4 Theratherigatha 159-162


de bron
poëzie

door Michiel Bussink

Biologische boekweitflensjes tegen de honger in de wereld

Lezers van *BoedhaMagazine* doen vast meer dan wie dan ook boodschappen bij de biologische winkel: appels zonder gifresten, eieren van kippen die buiten lopen, tomaten van planten die met hun wortels in de grond staan in plaats van in water met kunstmest. Schande! Want daarmee bevorderen jullie bioconsumenten de honger in de wereld. Althans, dat lieten verschillende Wageningse wetenschappers, de een na de ander, het afgelopen jaar weten. 'Voor biologische landbouw is zes keer zoveel land nodig', zei bijvoorbeeld hoogleraar Louise Fresco in een groot aantal dagbladen en andere media. Daarmee bevestigde ze het wijdverbreide vooroordeel dat biologische landbouw een luxe speeltje voor de rijken is. Terwijl met evenveel onderbouwing ook het omgekeerde kan worden beweerd.

Ja, inderdaad. Bij ons in het Westen is de opbrengst van een hectare biologisch bewerkte grond tien tot vijftien procent minder. Daar tegenover staat dat gangbare methoden van land- en tuinbouw de grond dusdanig overbelasten dat inmiddels zo'n driekwart van de biodiversiteit in Nederland is verdwenen. In ontwikkelingslanden daarentegen zorgen biologische methoden juist voor grotere opbrengsten. 'Uit onderzoek blijkt dat agro-ecologische methoden beter dan kunstmest zorgen voor grotere producties in gebieden waar mensen wonen die honger lijden, vooral wanneer er sprake is van ongunstige teeltomstandigheden', aldus Olivier De Schutter, speciaal rapporteur van de Verenigde Naties voor het recht op voedsel. Een mooie illustratie daarvan was een bericht in *The Guardian*: 'Bhutan is het eerste land in de wereld dat streeft naar volledig biologische landbouw.' Alle kunstmest en chemische bestrijdingsmiddelen moeten het bergachtige landje uit. Volgens de economische statistieken is Bhutan een van de armste landen in de wereld, al is het dat al veel minder volgens het door het land zelf gehanteerde Bruto Nationaal Geluk. 'De switch naar volledig biologisch is zowel praktisch als filosofisch', verklaarde Pema Gyamtsho, de Bhutaanse minister voor landbouw – daarnaast ook gewoon boer: 'We zijn boeddhisten en geloven in leven in harmonie met de natuur.' Maar ook heel praktisch: 'Ons land is bergachtig waardoor chemicaliën niet op de plek blijven waar ze worden aangebracht, met als gevolg dat ze ook op lager gelegen gebieden van invloed zijn.' Simpel als wat: het water met de daarin opgeloste chemicaliën of landbouwgiffen stroomt naar beneden en komt op plekken waar het niet bedoeld was. Alles heeft met elkaar te maken, dat is zowel een boedhistische als een praktische waarheid, en niet alleen in Buthan! De Bhutaanse boer-minister voegt er nog aan toe: 'De meeste landbouw bij ons is traditioneel, dus sowieso grotendeels biologisch.'





Gevulde Boekweitflensjes met aalbessenmarmelade en amandelen

We kiezen voor boekweit omdat in Bhutan veel boekweit wordt gegeten, net als vroeger in het oosten van Nederland. Het gewas heeft nauwelijks last van ziekten en plagen en kan ook daarom makkelijk op een biologische manier worden geteeld.

150 gram boekweitmeel - 5 deciliter melk - 3 eieren - 75 gram roomboter - snufje zout - aalbessenmarmelade - koekkruiden handvol amandelen (grof in kleine stukjes gehakt)

Laat de boter op een laag vuur smelten. Roer in een kom het zout door het boekweitmeel, maak een kuiltje in het midden, breek daarin de eieren en voeg een deel van de melk toe. Giet al roerende vervolgens de rest van de melk en de gesmolten boter erdoor en meng dit tot een glad beslag. Bak hiervan in een koekenpan flensjes.

Smeer een strook aalbessenmarmelade over de lengte van elk flensje. Bestrooi met de gehakte amandelen en koekkruiden en rol de flensjes op.



De schreeuw om vrijheid

Kirti Rinpoche over de zelfverbrandingen in Tibet

tekst: Myra de Rooy

Op uitnodiging van International Campaign for Tibet bezocht Kirti Rinpoche in maart van dit jaar zes Europese landen. Op 10 maart stond hij centraal bij een massale internationale manifestatie in Brussel ter herdenking van de volksopstand in Lhasa in 1959. In Nederland gaf hij onder andere op 16 maart in de Rode Hoed in Amsterdam een lezing over de schendingen van de mensenrechten in Tibet. Zijn bezoek kreeg ruime aandacht in de media.

Een 'menselijke slang' volgt een energieke lama met wandelstok. Uit de kelen van ruim vierduizend demonstranten die in Brussel achter Kirti Rinpoche lopen, klinkt de roep om een vrij Tibet, om gerechtigheid, en *'Chinese go home'*.

Deze boeddhistische leider werd in 1942 geboren als boerenzoon in de Tibetaanse provincie Amdo. Hij werd als peuter herkend als incarnatie van de 10e Kirti Rinpoche. Als puber vertrok hij naar Lhasa, waar zijn verblijf slechts kort duurde want in maart 1959 brak de volksopstand uit. De Dalai Lama vluchtte in ballingschap, zo ook Kirti Rinpoche.

Kirti Rinpoche: geboren om spiritueel leraar te worden, maar door een speling van het lot kreeg hij ook politieke verantwoordelijkheid te dragen. Hij reist door Europa om iedereen op de hoogte te brengen van de stelselmatige schendingen van de mensenrechten door de Chinezen in Tibet. Tevens benadrukt hij dat regeringen niet moeten zwichten voor relatief triviale economische belangen. De Verenigde Naties, politici, de media, gewone mensen – hij schakelt moeiteloos tussen op hoog niveau pleiten voor de vrijheid van zijn bezette land, en, even later, het uitdragen van een religieuze boodschap als hoofd van veertig kloosters in Tibet en India. Ook geeft hij achtergrondinformatie over de zelfverbrandingen in Tibet. Zijn schouders dragen groot leed.

'Hoe meer onderdrukking, des te meer verzet dit oproept', citeert hij Mao Zedong. Dat geldt in zijn ogen zeker voor Tibet. De zelfverbrandingen zijn een teken van wanhoop. De Chinese autoriteiten beschuldigen de Dalai Lama van het *vlammende* protest. 'Het zijn individuele acties. Er zit geen organisatie achter of sturing van buitenaf. De werkelijkheid is dat Tibetanen de al ruim zestig jaar durende Chinese onderdrukking niet langer verdragen. China lijkt ons, onze religie, cultuur, taal en identiteit te willen uitroeien. Tibet wordt gebruikt als wingewest.' Het is voor China alleen maar lastig dat er Tibetanen wonen die hun eeuwenoude tradities willen behouden.

Veel zelfverbrandingen werden door Kirti-monniken[1] uitgevoerd, daarnaast ook door leken, jong en oud, studenten, nomaden, zelfs moeders met jonge kinderen. Eerst waren het vooral geestelijken, hun kloosters staan immers als fundament van de Tibetaanse cultuur en religie onder druk. Tijdens

1) Monniken uit het klooster van Kirti Rinpoche.



foto Myra de Rooy

zijn verblijf krijgt Rinpoche een verontrustend bericht. Opnieuw overgoot een van zijn monniken zichzelf met benzine. De 108ste zelfverbranding in Tibet sinds 2009, sinds de Kirti-monnik Tapey deze wanhoopsdaad als eerste uitvoerde.
Waarom kiezen zijn landgenoten voor deze onomkeerbare daad? Kirti Rinpoche kiest zijn woorden behoedzaam, zoals een voormalig minister betaamt, en bedachtzaam als religieus leider die de impact van woorden kent. Zijn reactie is echter beslist. 'De Chinese repressie. Het is een schreeuw om hulp en aandacht, zodat de wereld zich bewust wordt van de lijdensweg die wij Tibetanen afleggen.' Hun hartenwens, terugkeer van de Dalai Lama en religieuze vrijheid, stond op afscheidsbriefjes of klonk als een laatste, in vuur gesmoorde, kreet. Rinpoche meent dat de zelfverbrandingen niet gezien moeten worden als poging om het regime te veranderen. 'De zelfverbranders uiten geen directe kritiek of gewelddadige woorden tegen de Chinezen. Ze verzoeken slechts om een ander beleid in Tibet. In die zin zijn hun acties geweldloos en niet gericht tegen anderen.'

'Het is telkens vreselijk om te horen dat iemand zichzelf in brand steekt, iemand die slechts zo kort heeft geleefd'

Hoe ziet hij het als boeddhist? 'Het is telkens vreselijk om te horen dat iemand, veelal jongeren, zichzelf in brand steekt, iemand die slechts zo kort heeft geleefd. Wanneer ik echter alleen vanuit emotie zou reageren, dan krijgen hun families het signaal dat de opoffering van hun kind voor niets was. Dat zou hen kwetsen.' Westerlingen zijn vooral geschokt als ze de beelden zien. Kirti Rinpoche nuanceert het: 'Vanuit boeddhistisch perspectief heeft de vraag wat goed of slecht is vooral te maken met de achterliggende motivatie en minder met de daad zelf. Aan de buitenkant zien de zelfverbrandingen eruit als agressieve acties, maar de Tibetanen die deze stap zetten, doen het voor het welzijn van anderen. Zij wensen dat alle Tibetanen gelukkig worden, dat de Dalai Lama terugkeert en er een ware autonomie komt. De intentie hiervan is goed, hiermee kan positief karma worden verworven. Doen ze het slechts voor zichzelf, bijvoorbeeld omdat ze ongelukkig zijn omdat ze niets bereikt hebben in dit leven, dan is dat ongunstig en levert het niets op. Of ze tijdens hun daad toch woede voelden, weet ik niet. Daarom bidden we en houden we ceremonies voor een gunstige wedergeboorte.'
Er klinkt bezorgdheid in zijn stem over de huidige ontwikkelingen. 'Volgens recente berichten worden mensen die op de een of andere wijze betrokken zijn bij de zelfverbrandingen door de Chinese overheid streng gestraft. Het gaat om familieleden, vrienden of kloosters waar de monniken vandaan komen. Zelfs zichtbaar rouwen of donaties voor herdenkingsceremonies zijn strafbaar. Tijdens een schijnproces tegen de monnik Lobsang Kunchok werd het doodvonnis uitgesproken omdat hij, hoewel onbewezen, aangezet zou hebben tot zelfverbranding!'
De situatie heeft grote invloed op het dagelijks leven. Steeds vaker kampen Tibetanen met fysieke en geestelijke problemen: 'Als ik buiten ben, kan ik opgepakt worden. Als ik thuis blijf, kan er op de deur worden geklopt. Komen ze vandaag of morgen, overdag of 's nachts?', verklaren ze. Angst kruipt onderhuids en nestelt zich in de hoofden. De undercover-politie houdt alles in de gaten, telefoongesprekken worden afgeluisterd en er staan camera's op strategische plaatsen.
Rinpoche vindt het zijn verantwoordelijkheid om zich in te zetten voor anderen. 'Politiek activisme en religie zijn onlosmakelijk verbonden. China claimt dat het goed gaat in Tibet. Dat wil ik graag met eigen ogen zien. Als de Tibetanen in Tibet gelukkig zijn, dan wil ik dat accepteren. De Chinezen weigeren me echter een visum.'
Heeft hij toch hoop? 'Het Tibet-beleid van Hu Jintao was er in naam een van harmonie, in de praktijk werd het echter met het geweer vormgegeven. Het is te vroeg om te concluderen of Xi Jinping toleranter is dan zijn voorgangers. Toch heb ik hoop voor Tibet. Het is een kwestie van een lange adem. China probeert ons uit alle macht klein te krijgen, maar uiteindelijk zal de waarheid altijd zegevieren.'

→ Sinds 1986 bezoekt Myra de Rooy Tibet en de Himalayaregio regelmatig. Ze fotografeert, geeft lezingen en schrijft boeken over haar ervaringen. Naast haar freelancewerk voor International Campaign for Tibet bekleedt ze een bestuursfunctie bij Dutch Foundation for Ladakhi Nuns, Muktinath Foundation International, Stichting Chagpori voor Tibetaanse Geneeskunde en bij Stichting Zanskar-Stongde Fonds. www.myraderooy.nl.

Ondernemen met menselijke maat: organisch organiseren

tekst: Kees Klomp

Van een goede vriend hoorde ik onlangs een prachtige anekdote over een reis die hij in 2005 met zijn leraar Lama Jigmé Namgyal maakte naar de boeddhistische bedevaartplaats Bodh Gaya in India. Hij vertelde hoe Lama Jigmé en hij werden opgehaald van het treinstation van Gaya door Khenpo Lobsang – een goede vriend van Lama Jigmé – en hoe zij samen een tijdlang in hetzelfde pension verbleven. Alhoewel Khenpo Lobsang alle tijd en aandacht voor hen leek te hebben, verontschuldigde hij zich regelmatig dat hij zo weinig tijd had. Lama Jigmé legde mijn vriend uit dat Khenpo Lobsang het druk had met de organisatie van een grote ceremonie waar duizenden Tibetanen op afkwamen. Mijn vriend besloot daarop Khenpo Lobsang nauwlettend te volgen om erachter te komen hoe hij de coördinatie van zo'n groot evenement leidde. Binnen enkele dagen werd – schijnbaar spontaan – iets uit de grond gestampt waar wij hier in Nederland weken tijd en vuistdikke draaiboeken voor nodig hebben. Iedereen leek daarbij als vanzelf zijn rol of taak te vervullen. De wording van het evenement was één vloeiend geheel, waarin Khenpo niet zozeer het directieve middelpunt van de belangstelling was, maar meer een soort oase van rust van waaruit bewegingen doelgericht hun weg vonden.

Gericht op geluk

Dit verhaal beschrijft de contouren van wat ik **'organischeren'** zou willen noemen. Zoals het woord waarschijnlijk al doet vermoeden: een organische wijze van organiseren. Een organisatievorm die natuurlijk is, waardoor de samenwerking tussen mensen als vanzelf gaat, in plaats van opgedragen en opgedrongen. Naar mijn mening is organischeren de enige échte manier van organiseren, omdat het volledig recht doet aan de waardigheid van mensen. Organischaties zijn ingericht op basis van geluk. Tegelijkertijd gebiedt de eerlijkheid mij – na meer dan twintig jaar dagelijks bij bedrijven over de vloer te komen – te zeggen dat het overgrote gedeelte van de bedrijven niet georganischeerd is, maar georganiseerd. Het leeuwendeel van de bedrijven is puur en alleen ingericht op geld en dwingt dit af met de daartoe benodigde structuur en cultuur. Mensen werken nadrukkelijk in dienst van geld en worden als zodanig geacht te voldoen aan functieprofielen en zich te schikken in bureaucratische processen en hiërarchische procedures. Als we mensen tot medewerkers reduceren, amputeren we een belangrijk gedeelte van het mens-zijn, met alle kwalijke gevolgen van dien. Mensen gedijen immers niet in onmenselijke organisaties. Het is dan ook niet voor niets dat er zo veel lijden is binnen zo veel bedrijfsmuren.

Bedrijfsego

Het is allesbehalve gemakkelijk om organisaties te transformeren tot organischaties. Net als bij mensen is het transformatieproces van genot naar geluk, een pad dat met pijn en lijden is geplaveid. De verandering vindt plaats door schade en schande. Net als bij mensen speelt het ego hier een sleutelrol. Net zoals wij individueel in het 'genotgareel' worden gehouden door ons ego, geldt dat ook voor bedrijven. Bedrijven worden in het 'geldgareel' gehouden door een collectief ego, want ook bedrijven hebben een ego. Dat is ook niet zo raar, want bedrijven en organisaties zijn niets meer dan een groep samenwerkende mensen. Het bedrijfsego is het door mensen veroorzaakte geconditioneerde denken en doen van de organisatie. Het is een reactiepatroon – een overlevingsmechanisme – dat in de loop van jaren in het bedrijf is ingeslepen. Het is een aangeleerde manier om met feiten en situaties om te gaan. In elk bedrijf geldt: zo is het en zo hoort het. Het bedrijf probeert – net als mensen – de realiteit te manipuleren en te bestendigen door zo veel mogelijk pijn (falen, tegenslag)

'Ego-bevrijding is

te vermijden en zo veel mogelijk plezier (succes, winst) te bestendigen. Dit is de basis van elke bedrijfsvoering en creëert een ongrijpbare en onzichtbare kracht die het reilen en zeilen dicteert. Deze kracht wordt ook wel aangeduid als de 'bedrijfspolitiek'. Niemand weet precies waar ze vandaan komt, maar de dwang die ervan uitgaat is onontkoombaar: wie tegen het 'geldgareel' ingaat, kan rekenen op represailles, net zoals ons ego dreigt en kritiek spuit als we uit het 'genotgareel' dreigen te stappen.

Gekleurde verhalen

Net als bij individuen is het ook binnen bedrijven essentieel dat we ons uit de

wurggreep van het ego en zijn 'genot-/geldgareel' bevrijden. 'Bevrijden' is echter iets totaal anders dan 'bestrijden'. We hoeven het ego niet te bestrijden, we hoeven het slechts te begrijpen. We kunnen leren inzien dat alles wat we vinden, voelen, denken en doen is aangeleerd in een goedbedoelde poging om veiligheid en zekerheid te verkrijgen. Omdat de realiteit echter onmogelijk te bestendigen is, is de oplossing het probleem geworden. We moeten werkelijkheid en wenselijkheid leren onderscheiden. Het ego vertelt een gekleurd verhaal. Het ego dwingt wenselijk gedrag af met angst en verlangen. Zo ook bij bedrijven. Elk bedrijf heeft zijn verhalen over de momenten van succes en falen, en bij alle bedrijven zijn dit bepalende leermomenten geweest die de structuur, cultuur, ziens- en handelswijze hebben gevormd. Ook bedrijven benaderen de realiteit vanuit verhalen uit het verleden die de mensen een vermeend gevoel van veiligheid en zekerheid over hun toekomst moeten geven, maar die er feitelijk alleen maar voor zorgen dat het bedrijf in hetzelfde cirkeltje blijft ronddraaien.

Meedogend organiseren

Ego-bevrijding is het gevolg van wijsheid en vaardigheid. Eerst moeten we door middel van wijsheid realiteitszin ontwikkelen en daar vervolgens vaardig naar handelen. Vaardig handelen vanuit wijsheid staat altijd in het teken van mededogen. We moeten mededogen voor onszelf en ons lijden leren ontwikkelen. De kunst van mededogen is 'inclusiviteit'; willekeurige vreemden met dezelfde liefde en aandacht behandelen als je pasgeboren kind; de mensheid als je naaste familie benaderen en behandelen. Ik geloof ook oprecht dat we privérelaties en professionele relaties bewust over één kam moeten scheren. We kunnen feitelijk gezien ook helemaal niet anders. We zijn immers altijd en overal mens. Organischeren is dan ook dit meedogende familieprincipe toepassen in de bedrijfscontext; het is meedogend organiseren. Door medewerkers te behandelen als je dierbare, naaste familie ontstaat er een werkelijk constructieve, compassievolle en coöperatieve organisatie die, omdat deze maximaal menswaardig is, vanzelf gelukgeoriënteerd wordt.

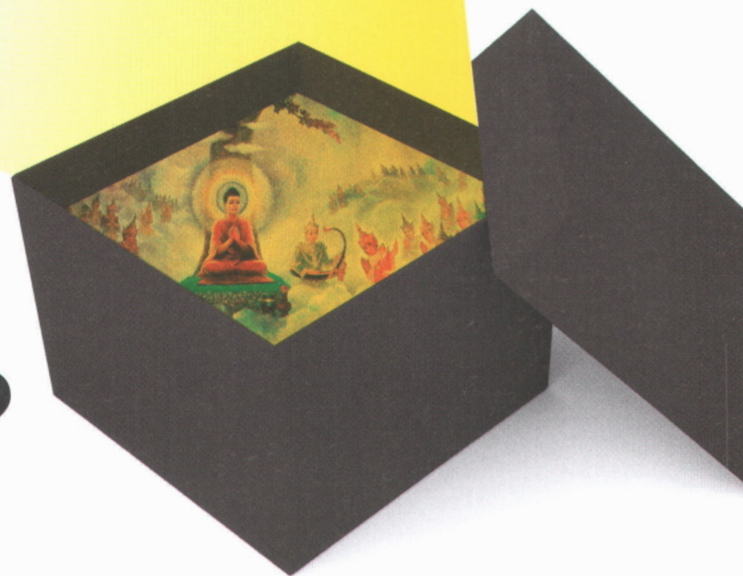
> het gevolg van wijsheid en vaardigheid'

Verbondenheid

Net als bij gezonde gezinnen (ik ben me namelijk terdege bewust dat er ook volop disfunctionele, destructieve gezinnen bestaan) zouden managers zich daarom meer als vader of moeder kunnen gaan gedragen. Managers kunnen het tot bloei komen van de relaties met hun medewerkers als hun belangrijkste taak gaan beschouwen. Managers zouden verbonden moeten zijn met hun medewerkers; de overtreffende trap van betrokken. Managers zouden hun medewerkers – net als hun kinderen – onmetelijke hoeveelheden liefde, vertrouwen en medevreugde moeten geven en hen – geduldig – fouten moeten laten maken en lessen laten leren. Managers dienen te helpen, onvoorwaardelijk! Managers moeten met zachte, warme hand de goede richting wijzen en het goede voorbeeld geven. Managers moeten zorgen, niet leiden. Managers moeten meer – intuïtief – met hun hart werken en minder met hun hoofd. Managers moeten medewerkers eerst en vooral gelukkig willen laten zijn. Managers moeten de uniciteit van ieder individu vieren in plaats van de uniformiteit van medewerkers afdwingen. Managers moeten een harmonieuze omgeving creëren waarin mensen zichzelf kunnen zijn. Of, zoals Lama Jigmé Namgyal het zo prachtig zegt in zijn onnavolgbare mengsel van Engels, Tibetaans en Nederlands: 'Compassionate leaders make their companies *gezellig*.'

→ Kees Klomp werkt als Strategy Director bij True Ideas; een marketing- en communicatieadviesbureau dat bedrijven betekenisvol positioneert en activeert. Hij laat zich hier en overal bij onverminderd inspireren door het boeddhisme.

Blijft de geest een black box?



Cognitiewetenschap is dé wetenschap van de 21ste eeuw. Eeuwenlang bleef de geest het terrein van louter speculatie en lieten alleen kerkvaders en filosofen zich erover uit. Ook voor een groot deel van de 20ste eeuw bleef de geest een 'black box'. En hoewel men voorzichtig was begonnen de werking van de hersenen te onderzoeken, liep men nog lang met een grote boog om het heikele punt van 'het bewustzijn' heen. Boeddhistische geleerden hebben zich echter nooit laten afschrikken door de ongrijpbaarheid van dit fenomeen, sterker nog, de bestudering van het eigen bewustzijn vormt het kernprincipe van de boeddhistische meditatie. Henk Barendregt, hoogleraar wiskunde en leraar vipassana-meditatie, werkt sinds 1997 aan de mogelijke integratie van de boeddhistische kennis en methodes met de westerse cognitiewetenschappen.

tekst: Karin Videc

De afgelopen tien jaar is er een groeiende interesse in de praktijk van de boeddhistische meditatie, zowel vanuit wetenschappelijk oogpunt als vanuit het oogpunt van de klinische toepassingen in de vorm van therapie. Een duidelijk voorbeeld van dit laatste zijn de therapieën die gebaseerd zijn op het begrip mindfulness. Hieronder wordt de speciale vorm van opmerkzaamheid verstaan die in de boeddhistische meditatie beoefend wordt en die in de jaren 80 van de vorige eeuw door Jon Kabat-Zinn vertaald werd in het programma van *Mindfulness Based Stress Reduction*. Van 3 tot en met 5 april werd er in het Lorentz Centre in Leiden een workshop gehouden met als titel 'Models of Consciousness'. Deelnemers aan de workshop hadden diverse achtergronden: cognitiewetenschappers, psychologen, psychiaters, mindfulnesstrainers en meditatieleraren. Op initiatief van Henk Barendregt kwamen ze bij elkaar om een gezamenlijke basis te vinden voor de bestudering van het bewustzijn. Op 6 april werden de resultaten van de workshop gepresenteerd aan het publiek. Tijdens de workshop waren de deelnemers verdeeld in drie groepen.

Het werk van de eerste groep werd gepresenteerd door **Bill Philips**, emeritus hoogleraar psychologie aan de Stirling-universiteit in Schotland. Een van de eerste zaken die hij aankaartte was het feit dat de deelnemers in eerste instantie niet dezelfde taal spraken en dat er veel moeite gedaan moest worden om begrip van en overeenstemming over de betekenis van de termen, zoals bijvoorbeeld 'bewustzijn', te krijgen. Wat betreft de definiëring van bewustzijn was de conclusie: Bewustzijn is de 'piloot' in tegenstelling tot de 'automatische piloot'. Bewustzijn is het 'weten' wat er in geest en lichaam gebeurt, ook al zouden al die dingen ook gebeuren zonder dat weten. In biologische zin is bewustzijn het resultaat van miljarden hersenzenuwcellen die dag in dag uit actief zijn. Iedere zenuwcel is verbonden met zo'n tienduizend andere en als een groep met elkaar verbonden zenuwcellen samen actief is, ontstaan er patronen in de activiteit. Bewustzijn is niet te vinden in een specifieke plaats in de hersenen, maar lijkt het resultaat van deze patronen van activiteit te zijn.

De tweede spreker van de ochtend was **Antonino Raffone**, professor psychologie aan de Sapienza-universiteit in Rome. Hij

presenteerde het werk van de groep die zich beziggehouden had met bewustzijnstoestanden en de integratie van emotie en cognitie. Zij kwamen tot de omschrijving van bewustzijn als een 'global workingspace'. Hierin komen een aantal essentiële hersensystemen samen: evaluatieve systemen (het toekennen van waarde), het langetermijngeheugen (verleden), waarnemingssystemen (tegenwoordige tijd) en aandachtsystemen (focussen). Vanuit de 'global workingspace' worden de motorsystemen (intentie, toekomst) aangestuurd. Evaluatieve systemen en langetermijngeheugen vormen samen een projectie van het zelf in het verleden, de motorsystemen zijn een projectie van het zelf in de toekomst. Bij mindfulnessmeditatie worden de zintuigen en de aandacht geaccentueerd terwijl de overige systemen verzwakt worden. Hierdoor is de geest minder bezig met het 'zelf' en meer met de ervaring van het nu.

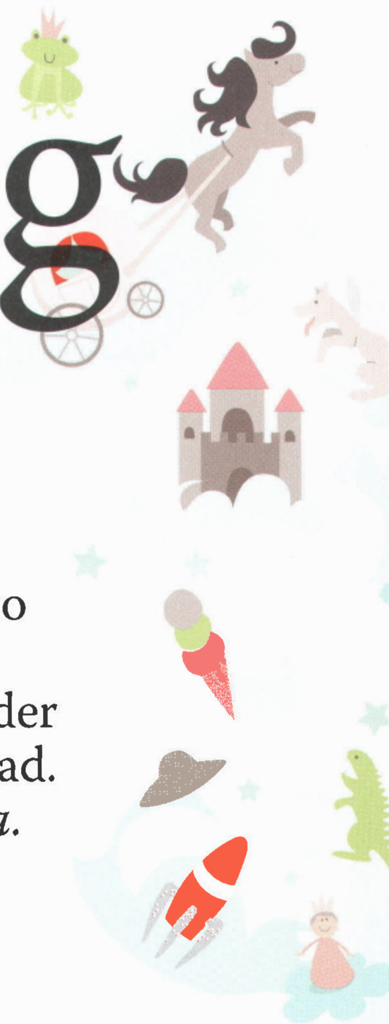
De derde spreker was **Fabio Giommi**, psycholoog en mindfulnesstrainer, die in Milaan een school voor cognitieve psychotherapie heeft. Hij presenteerde het werk van de groep die zich bezighield met de klinische toepassingen van mindfulness en legde de betekenis uit van mindfulness. Hij omschrijft dat als intimiteit met de ervaring en een houding van vriendelijkheid. Men had zich verdiept in patiënten met ernstige dissociatieve stoornissen (psychiatrische stoornissen waarbij de integrerende functie van het bewustzijn niet goed werkt) en de mogelijkheid van mindfulness als behandeling daarvan. De conclusie was dat in deze gevallen het belangrijk is dat de therapeut zelf mindfulness toepast en belichaamt, om zo een veilige en open sfeer te creëren waarin de patiënt de onaangename innerlijke ervaringen onder ogen kan zien.

Henk Barendregt legde met zijn presentatie – de laatste van de ochtend – een verband tussen het werk van de verschillende groepen. Bij het bespreken van de betekenis van bewustzijn hanteerde hij een analogie die hij gebruikt als hij aan meditatieleerlingen wil uitleggen hoe het boeddhisme aankijkt tegen het bestaan van een 'zelf': Denk aan de golven van de zee die steeds vanaf de branding naar het strand komen. Je kunt een individuele golf volgen, van de branding tot het moment dat hij oplost in het zand. De golf is echter niet een 'ding', het is geen tastbaar voorwerp dat zich beweegt van het ene punt naar het andere. Geen enkel individueel watermolecuul beweegt zich met de golf van de branding naar het strand. Doordat watermoleculen echter om beurten, achterelkaar, omhoog en omlaag bewegen, wordt de indruk gewekt van iets dat zich voortbeweegt naar het strand toe. Zo is dat ook met het 'ik'; het is een proces. Op dezelfde wijze zouden we het bewustzijn kunnen zien als een proces. De boeddhistische bewustzijnsleer, zoals die wordt uiteengezet in de Abhidhamma, leert ons dat het bewustzijn bestaat uit korte, opeenvolgende momenten. Deze momenten lijken een geïntegreerd geheel, net als de beelden van een film een gelijkmatig doorlopend geheel vormen wanneer ze snel achterelkaar afgespeeld worden. We hebben zelf geen directe controle over de vorm en inhoud van deze bewustzijnsmomenten: zij worden bepaald door omgevingsfactoren en door het bewustzijnsmoment dat eraan voorafgaat. Zo kan het dus ook gebeuren dat het bewustzijn in een vicieuze cirkel blijft hangen, bijvoorbeeld bij een depressie met de daarbij horende sombere gedachten. Bij psychiatrische problemen zoals schizofrenie of dissociatieve stoornissen, werkt de integratie niet meer en wordt het bewustzijn ervaren als bestaande uit losse onderdelen en afzonderlijke momenten. Ook bij intensieve mindfulnessmeditatie kan zich de ervaring voordoen van het bewustzijn als een proces. De meditator kijkt dan even door de integrerende werking van het bewustzijn heen naar de werkelijke aard van datzelfde bewustzijn. Door het zien van deze werkelijke aard komt de geest los van de vicieuze cirkels waarin hij vastzit.

Bewustzijn is de 'piloot' in tegenstelling tot de 'automatische piloot'

Mindfulness maakt oorspronkelijk deel uit van de boeddhistische wijsheidstradities maar wordt tegenwoordig steeds vaker toegepast in klinieken, universiteiten, scholen, ziekenhuizen, politiek en in ons dagelijks leven. Van een zeer bescheiden begin met de introductie van 'mindfulness-based stressreduction' (MBSR) in 1979, zien we nu een exponentiële groei van het aantal activiteiten en onderzoeken naar mindfulness. Mindfulness-gebaseerde procedures zijn tegenwoordig onderdeel van de reguliere wetenschap en de klinische praktijk, en wordt inmiddels onderwezen op medische instituten, in de sociale wetenschappen op universiteiten, hogescholen en middelbare scholen. De rode draad in de opmars van mindfulness is de poging lijden te verlichten en meer vreugde te brengen in deze wereld. Deze groei heeft geleid tot de oprichting van een internationaal forum om onderzoeksresultaten te verzamelen en te delen. Van 8-12 mei vindt de eerste 'International Conference of Mindfulness' plaats aan de Sapienza-universiteit in Rome, om aan te sporen tot nader onderzoek en als motivatie om bewust in het dagelijks leven te staan.

Aandachtig spreken



Zoals Boeddha ons helpt een bewust leven te leiden, zo kunnen ook kinderen ons bewustwordingsproces stimuleren. Leven of werken met kinderen kan bijzonder waardevol zijn bij het bewandelen van het spirituele pad. Dit is voor mij de basis van de rubriek *Kleine Boeddha.*

tekst: Inez van Goor

Spreken met kinderen

Als ik in de klas iets vertel of met de kinderen praat en er met mijn aandacht niet helemaal bij ben, dan voelen ze dit onmiddellijk aan. Ik merk het aan de manier waarop ze naar mij kijken en op mij reageren. Zo realiseerde ik me dat ik geen idee had van de mogelijke antwoorden nadat ik een verhaal had voorgelezen waarover ik achteraf vragen stelde.

Tijdens het voorlezen moest ik telkens denken aan het moeizame gesprek dat ik kort daarvoor met een ouder had gevoerd. De betekenis van de woorden die ik voorlas ontgingen mij daardoor volledig. Daar kwam nog bij dat het ook totaal niet tot de kinderen was doorgedrongen waar het verhaal eigenlijk over ging. Van de vijf vragen kon alleen het slimste jongetje er twee beantwoorden.

Een collega van mij, die thuis zelf een dochtertje heeft, herkende dit. Op een avond las zij het lievelingsverhaal van haar dochtertje voor de zoveelste keer voor terwijl tussen elke zin, als het niet elk woord was, een heel scala van gedachten aan haar voorbijtrok. Halverwege was ze opgeschrokken uit haar gedachten doordat haar dochtertje had gezegd dat ze liever ging slapen omdat ze het verhaal helemaal niet spannend vond. 'Volgens mij weet je helemaal niet wat je leest', had ze boos gezegd. Daarna had ze een kussen over haar hoofd getrokken en hoe haar moeder ook haar best deed, voor haar hoefde het niet meer.

Voelen en verlangzamen

Charlotte Kasl (*Als de Boeddha kinderen had*, 2012) zegt hierover: 'Altijd wanneer we met kinderen praten, bespelen we het instrument van wie we zijn. Onze toon, ons volume, de snelheid van onze woorden, of ze direct of indirect zijn, of we oogcontact maken en de mate waarin we eerlijk of misleidend zijn, ze zijn allemaal duidelijk merkbaar. Onze woorden kunnen spanning, angst of afwezigheid overbrengen.' Hierdoor kunnen ze verkeerd of zelfs helemaal niet overkomen.

Volgens Thich Nhat Hanh (*For a Future to be Possible: Commentaries on the Five wonderful Precepts*, 1993) ligt de oplossing bij aandachtig spreken: 'We hoeven onze woorden alleen zorgvuldig te kiezen. Aandachtig spreken is een levenshouding die verstrekkende gevolgen heeft.'

Jamgön Kongtral (*Creation and Completion, Essential Points of Tantric Meditation*, 1996) en Pema Donyö Nyinche Wangpo (*Relative World, Ultimate Mind*, 2002) bieden handreikingen om ons deze houding eigen te maken.

Om te beginnen is de lichaamshouding die je aanneemt voor je begint te spreken belangrijk. Rechtop staan of zitten met je voeten stevig op de grond, bewust in- en uitademen en heel even je ogen sluiten om stil te staan bij wat je gaat doen. Tijdens het spreken is het van belang daadwerkelijk te voelen wat je zegt. 'Probeer bij het spreken met name te letten op de bewegingen in het bovenste deel van je lichaam. De ervaring van velen is dat de kwaliteit en toon van spreken verandert wanneer ook



de lichamelijke ervaringen worden gevoeld. De gedachten en de woorden zijn meer afgestemd op ons innerlijk: we zijn werkelijk aanwezig.'
Ook als we langzamer spreken verandert de toon van onze woorden. 'Het vraagt oefening om dat op een natuurlijke wijze te doen. Een goede manier om dit te oefenen is hardop voorlezen. Lees eerst voor zoals je gewend bent en lees daarna langzamer. Vraag degene die je voorleest hoe hij of zij het verschil ervaart.'
Wanneer we onze spraak vertragen, kunnen we elke lettergreep goed laten horen. Wanneer we beter articuleren, worden de woorden door de anderen beter ontvangen. Ze hebben dan ook meer kracht.

Stilte en oogcontact

Jamgön Kongtral en Pema Donyö Nyinche Wangpo raden ons aan tijdens het spreken ook stiltes of kleine pauzes in te lassen. 'Met name de ontspanning tijdens de pauzes is van belang. Wanneer we kunnen ontspannen in de pauzes heeft dat veel invloed. Luisteraars hebben hierdoor als het ware de tijd om te verwerken wat er is gezegd. En ook zijn wij zelf beter in staat ons te verbinden met wat we zeggen. Wanneer we snel spreken, doen we dat dikwijls vanuit een gewoonte. Door aandacht voor het stiltemoment doorbreken we die gewoonte. Een pauze inlassen kunnen we oefenen: als je een gesprek voert of een verhaal vertelt probeer dan regelmatig een paar tellen stil te zijn.'

Het gevolg van dit alles is dat het contact met de luisteraar, in dit geval het kind, zal verbeteren. We kunnen dat contact nog versterken door het advies van Charlotte Kasl ter harte te nemen: 'Wanneer je iets wilt zeggen of vertellen, zorg er dan voor dat je eerst de aandacht van het kind hebt, maak oogcontact en neem een houding aan waardoor jullie op gelijke ooghoogte staan of zitten en kijk vervolgens of je respons krijgt.'

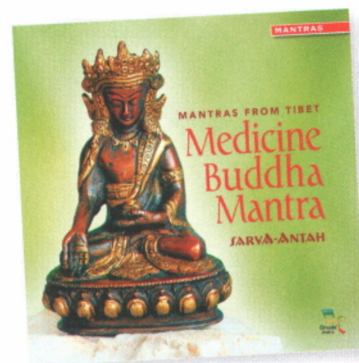
Naar aanleiding van de oefening in aandachtig spreken besloot ik het verhaal dat ik aan de kinderen had voorgelezen zonder er met mijn aandacht bij te zijn, nogmaals voor te lezen. Dit keer ging ik goed rechtop zitten met mijn voeten stevig op de grond, ik ademde in en uit en sloot heel even mijn ogen om stil te staan bij wat ik ging doen. Daarna pakte ik het boek en begon te lezen; inademen, uitademen, zo nu en dan pauzerend en in contact met wat ik zei. Terwijl ik las, werd ik gegrepen door de intense betekenis van het verhaal. Toen ik klaar was, was ik een ogenblik stil om te kunnen voelen wat er was gebeurd. Daarna stelde ik de kinderen opnieuw de vragen die bij het verhaal hoorden. En net als ik, konden zij dit keer alle vijf vragen beantwoorden.
Voor mijn collega is deze ervaring onderdeel van haar meditatieoefening geworden. Het leert haar aanwezig te zijn wanneer ze de neiging heeft af te dwalen. Ook nu weer is het kind de leraar van de ouder.

'Altijd wanneer we met kinderen praten, bespelen we het instrument van wie we zijn'



Little Buddha meditatiestoel

De stoel is zo ontworpen dat je lichaam zich volledig kan ontspannen en toch goed ondersteund wordt, terwijl je rechtop kan blijven zitten. Voor mensen die, om welke reden dan ook, moeite hebben met zitten zonder rugleuning. Op deze stoel kun je in volledige lotushouding zitten of je kruist je benen onder de zitting van de stoel. Rug en benen worden ondersteund en de rugleuning is iets flexibel. De stoel is lichtgewicht en wordt geleverd in verschillende kleuren en met een handige draagtas, zodat je de stoel makkelijk mee kunt nemen.
Vanaf € 159,00
www.meditatiestoel.nl



Medicine Buddha Mantra

De Medicine Buddha Mantra is een krachtige mantra die kan helpen bij ziektes en negatieve gedachtes, mits gezongen in diepe concentratie en met de juiste intentie. Het stimuleert de zelfhelende kracht in ons en ondersteunt de werking van medicijnen. De cd bestaat uit een doorlopende track, wordt 108 keer gezongen door een koor van mannen, vrouwen en kinderen en duurt 78 minuten. € 18,99
www.oreade.com



Houten mala

Deze japa mala bestaat doorgaans uit 108 kralen hoewel ook andere aantallen voorkomen die deelbaar zijn door negen. Mala's worden gebruikt om de tel niet kwijt te raken bij het reciteren, chanten of het (mentaal) herhalen van een mantra of naam van een godheid. € 32,50
www.yogashop.nl

... om de tel niet kwijt te raken

Wierookhouder

Deze fraaie wierookhouder 'Thaise Boeddha' is gemaakt van zwarte steen. De houder kun je gebruiken voor wierookstokjes of -kegeltjes. € 9,95
www.thingsthatmakeyoufeelgood.nl



Meditatiekussen



Comfortabel, handgemaakt meditatiekussen met een applicatie van een blad- of paisleymotief. Gevuld met ecologische boekweitkaf, een binnenhoes van ongebleekte katoen, ook de buitenhoes is van puur katoen en kan gemakkelijk worden gewassen.
Dit kussen van 33 cm ø is eenvoudig in hoogte te veranderen omdat je de vulling zelf kunt doseren. Hierdoor kun je makkelijk zelf de ideale zithoogte bepalen. € 39,95

www.yogashop.nl

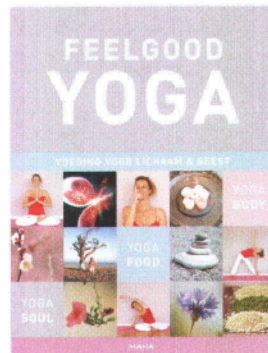
Proef de verandering: The Dutch Weed Burger

Wetenschappers van de Universiteit van Wageningen hebben zeewier en algen ontdekt als nieuwe *superfoods* die de toekomstige voedselschaarste te lijf kunnen gaan. Voor de productie ervan is namelijk geen zoet water en geen extra landbouwgrond nodig, want het groeit waanzinnig snel en in de zee! Door de dure, intensieve en vervuilende productie van dierlijke eiwitbronnen te vervangen door plantaardige bronnen als zeewier, kunnen we op deze manier een grote bijdrage leveren aan de oplossingen waar de wereldwijde problemen in dit tijdsgewricht om smeken!
The Dutch Weed Burger is uitgegroeid tot een campagne die duidelijk wil maken dat de overstap naar de plantaardige keuken niet betekent dat we 'iets' gaan verliezen, maar dat we een nieuwe eetcultuur kunnen gaan ontdekken. Het is een campagne die een verhaal vertelt van mogelijkheden in een tijd van crisis, met een supersmakelijke hamburger als icoon!

www.dutchweedburger.com

'Niets verliezen, maar een nieuwe eetcultuur ontdekken'

– dutchweedburger.com



BoeddhaMagazine verloot 2 exemplaren van dit boek! Mail je naam en adres naar: redactie@boeddhamagazine.nl o.v.v. Feelgood yoga

Feelgood yoga, voeding voor lichaam en geest

Het hedendaagse leven vergt behoorlijk wat van ons. De hele dag staan we bloot aan een stroom van prikkels en informatie. Verschillende activiteiten wisselen elkaar in hoog tempo af. We leven (te) veel in ons hoofd, het gevoel raakt meer en meer op de achtergrond.
Feelgood yoga van Saskia Onck helpt je rust en ruimte te creëren en leert je liefdevol naar je leven te kijken. Een aanrader voor alle drukbezette mensen! € 19,95

www.unieboekspectrum.nl

Festival

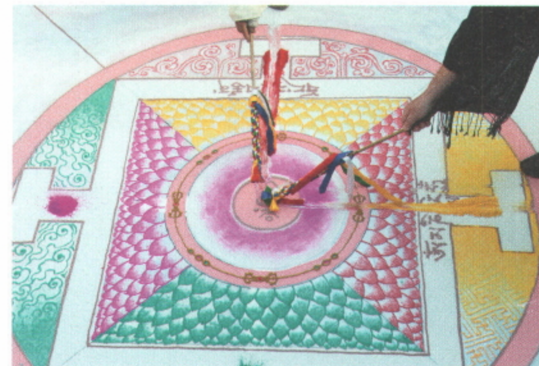
Festival Culture of Tibet



tekst: Inez van Goor

Op zaterdag 20 april vond in Utrecht de eerste editie van het festival 'Culture of Tibet' plaats. Een reeks ontmoetingen tussen de Tibetaanse cultuur en westerse kunst, met films, muziek, workshops en lezingen. BoeddhaMagazine was aanwezig op deze inspirerende dag die gonsde van positieve energie.
Behalve Eric Soyeux, leerling van Sogyal Rinpoche en auteur van *Het Tibetaanse Boek van Leven en Sterven*, gaf ook Lama Jigmé Namgyal een lezing.
Geboren in een nomadenfamilie in Tibet begon Lama Jigmé Namgyal op achtjarige leeftijd met zijn studie van het boeddhisme. Sinds zijn achttiende onderwijst hij ook zelf. Op verzoek van zijn leraren ging hij rond zijn dertigste naar Europa. Daar heeft hij niet alleen een centrum in Luxemburg (Centre Culturel Tibétain) opgericht, maar ook in Rotterdam (Phuntsok Chö Ling). En nu zit hij hier, bij ons in de zaal, traditioneel gekleed in oranjegeel monnikengewaad, omslagen door een bordeauxrode sjerp.
Het eerste wat opvalt is zijn warme en vriendelijke glimlach. Heel rustig zit hij op zijn stoel, kijkt met open blik de zaal in en komt direct tot de kern van waar het in deze lezing om draait: de essentie van het Tibetaans boeddhisme. Volgens Lama Jigmé Namgyal is de essentie hiervan binnen alle boeddhistische stromingen of scholen hetzelfde: het gaat erom met een zuivere blik te kijken naar wat zich afspeelt in de geest. Onze geconditioneerde geest, oftewel de 'crazy monkey mind' zoals de Lama hem grijnzend omschrijft, is te vergelijken met ijs. Net zoals de natuurlijke staat van de geest te vergelijken is met water. Door meditatie kunnen we het ijs tot zijn essentie terugbrengen: puur, zuiver water. Alleen dan wordt ons leven niet meer door emoties beheerst en zijn wij in staat echte vrede in ons hart te voelen. Hierdoor kunnen we ook makkelijker van anderen houden en neemt de drang om iets goeds te doen voor een ander toe.

'Ik hoop dat we met dit festival de kennismaking met het boeddhisme enigszins laagdrempelig hebben gemaakt'
– Linde Stelling



Na een korte presentatie van een vrijwilligster van de 'Golog Support Foundation' – een non-profitorganisatie die hulp biedt aan nomaden in de Gologregio in Tibet op het gebied van educatie en gezondheidszorg – en nog wat positieve bemoedigende woorden van de Lama, vindt in een andere zaal de vernietiging van de zandmandala plaats. De mandala, waaraan het team van Tibet House Holland vanaf de start van het festival heeft gewerkt, wordt onder begeleiding van Tibetaans geïnspireerde muziek van '9 pillars' verstrooid. Het zand wordt op hoopjes geveegd en in de lucht gegooid. De kleurrijke wolkjes symboliseren de tijdelijkheid van het bestaan.
Na zo veel 'feel good'-activiteiten is het even omschakelen naar het volgende programmaonderdeel: de voorpremière van 'Drapchi'. Deze film vertelt over operazan-

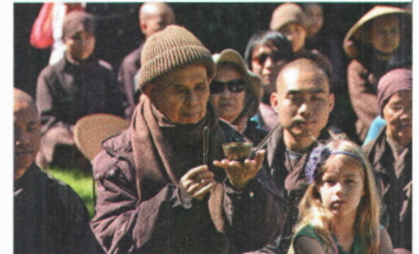

foto's: Francesco Alosa

geres Yiga Gyalnang, die op een zomerochtend wordt ontvoerd en als politiek gevangene in bijna volledige isolatie in een ondergrondse gevangeniscel wordt vastgehouden. Gelukkig komt Lama Jigmé Namgyal ons eerst nog even bemoedigend toezingen. De positieve vibraties van zijn mantra trillen nog door wanneer de film begint. We kunnen dit goed gebruiken want de film is behoorlijk heftig en volgens Namgyal Lhamo – de hoofdrolspeelster die na de film aanwezig is – nog steeds de keiharde realiteit in hedendaags Tibet.
'We weten nog niet of de film de bioscopen gaat halen', vertelt Linde Stelling, initiatiefneemster van de eerste editie van 'Culture of Tibet'. Volgens haar is het in het Westen nog lastig een groot publiek te vinden voor films over bewustzijn. 'Maar dat geldt ook voor het boeddhisme. Ik hoop dat we met dit festival de kennismaking met het boeddhisme enigszins laagdrempelig hebben gemaakt. En als ik de positieve reacties van de bezoekers mag geloven, is dit gelukt. Er komt zeker een vervolg.'

→ *Culture of Tibet-festival:* www.culture-oftibet.nl *of* facebook.com/cultureoftibet
Lama Jigmé Namgyal:
www.phuntsokcholing.org.
Golog Support Foundation:
www.gologsupport.org.
House of Holland: www.tibethouse.nl

Retraite

Emoties begrijpen met Thich Nhat Hanh



In juni komt Thich Nhat Hanh naar het European Institute of Applied Buddhism (EIAB) in Duitsland om twee retraites te begeleiden met als thema 'Onze emoties begrijpen'. De retraite van 4 tot en met 9 juni 2013 wordt vertaald in het Nederlands.

Emotionele stabiliteit

Tijdens de retraite leer je hoe je gevoelens kunt waarnemen en hun oorzaken herkennen. In plaats van onaangename gevoelens te bestrijden of te onderdrukken, leer je deze te accepteren. Een aandachtige en liefdevolle omgang met onze emoties leidt tot harmonie en emotionele stabiliteit. Door lezingen en oefeningen krijgt men inzicht in de boeddhistische psychologie. Op de website van Stichting Leven in Aandacht vindt u meer informatie over de retraite en hoe u zich kunt inschrijven.

www.aandacht.net/tnh2013

Studie

Start tweejarig trainingsprogramma Tibetaans boeddhisme

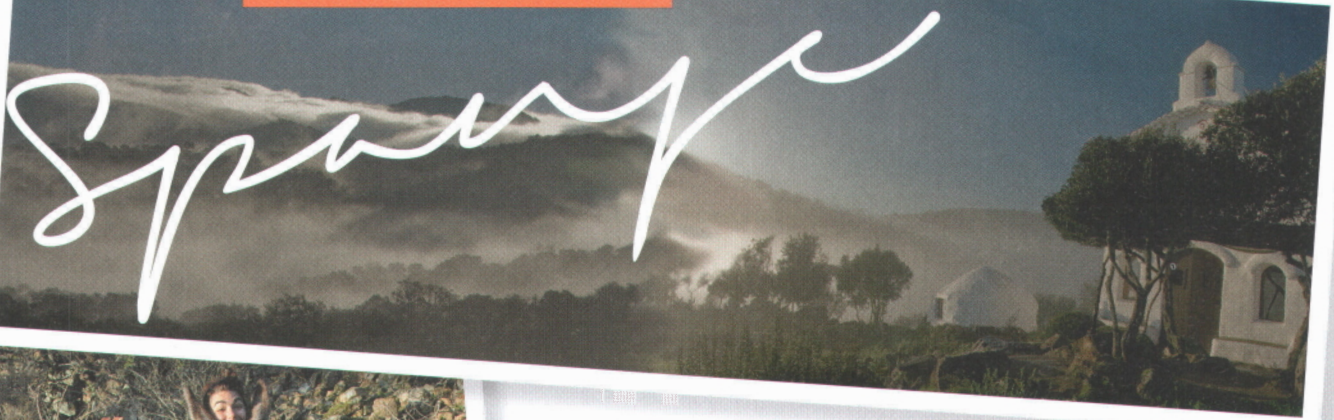


Op 18 mei 2013 start trainingscentrum KenKon een tweejarig Nalandabodhi-leertraject Tibetaans boeddhisme. Tijdens dit trainingsprogramma worden de twee hoofdstromingen van het boeddhisme, hinayana en mahayana, behandeld. De opleiding bestaat uit het bestuderen van teksten, contemplatieve oefeningen, discussies en examens. Uiteraard bestaat het traject naast een pad van studie, ook uit meditatie. Het leertraject is ontwikkeld door Dzogchen Ponlop Rinpoche (leider van Nalandabodhi International) en wordt verzorgd door de Tibetaanse boeddhist Sebo Ebbens. Als mei niet lukt, is er ook de mogelijkheid om in juni of augustus te beginnen.

Sebo Ebbens heeft een aantal jaren lesgegeven aan de boeddhistisch geïnspireerde Naropa-universiteit in Boulder (VS). In 2007 richtte hij in Nederland het Centrum Contemplatieve Werkwijzen op waarin hij onderricht gaf over 'de vijf wijsheden' (aanwezigheid, helderheid, rijkdom, passie en actie) van het Tibetaans boeddhisme. In mei verschijnt zijn boek *Stralend in de wereld* bij uitgeverij Asoka.

→ *Kenkon is gevestigd in een stiltegebied aan de rand van Wageningen. Voor meer informatie over het programma: tel. 0317-452946 of kijk op de website:*
http://kenkon.org/
www.nalandabodhi.org

Spanje





tekst: Simone Bassie en Michel Dijkstra

De foto's van het Spaanse landgoed *El Paraíso (Het paradijs)* passen perfect in een reisgids: strakblauwe luchten boven bosschages en bergen, olijfgaarden en stralend wit geschilderde huizen. Wie al zin krijgt in een spirituele luxe vakantie moet zijn verwachtingen echter bijstellen. 'We leven in onze sangha zo dicht mogelijk bij de natuur', benadrukt eigenaresse Ana Verbelen. 'Onze gasten moeten bijvoorbeeld zelf hun douchewater pompen en met een vuurtje verwarmen. Daar ben je al snel een uur mee bezig!'

Ana was in haar geboorteland België al sanghalid en droomde ervan om zelf een boeddhistische leefgemeenschap op te richten. Dit jaar ging haar wens in vervulling. In Spanje, waar zij en haar man Marco al geruime tijd wonen, begon ze een ecologische boerderij. In deze gemeenschap, gesitueerd in het Zuid-Spaanse district Aroche (Andalusië), is plaats voor ongeveer tien gasten die maximaal drie weken kunnen verblijven. Verder staat de boerderij niet op zichzelf, maar valt zij onder de *Thay Sangha Luces* van Sevilla, een onderdeel van Thich Nhat Hahn's (TNH) internationale sanghagemeenschap.

De filosofie van de sangha van Ana Verbelen is dan ook geïnspireerd door belangrijke concepten uit de zenleer van TNH: deep ecology en mindfulness. Ana Verbelen: 'Deep ecology onderzoekt onze relatie met de natuur. De oplossing van de huidige economische en milieucrisis ligt niet in het gebruik van spaarlampen, maar in een mentaliteitsverandering. In plaats van ons tegenover de natuur te plaatsen, kunnen we onszelf ook ervaren als een onderdeel ervan. Op die manier maken we de overgang van een egocentrisch naar een ecocentrisch perspectief.'

In haar Spaanse sangha biedt Ana Verbelen jongeren de gelegenheid ecologisch te leren leven, bijvoorbeeld door te tuinieren, te werken in de olijfgaard of vuur te maken. Bovendien is de boerderij dusdanig opgezet dat de jongeren zo veel mogelijk naar buiten moeten. 'In België en Nederland leef je vooral binnenshuis, maar gezien het klimaat hoeft dat hier niet. Ook hebben we geen centrale verwarming. Voor sommige gasten is dat behoorlijk wennen', aldus Ana Verbelen.

De leefgemeenschap staat primair open voor jonge mensen uit de sangha's van TNH en leden van *Wake Up*, de jongerenorganisatie van het WWOOF (World Wide Opportunities on Organic Farms), die vrijwilligers koppelt aan ecologische boeren. Voor jongeren die via *Wake Up* de Spaanse sangha bezoeken, is de beoefening van mindfulness vaak een ware ontdekking. 'In mindfulness gaat het erom bewust in het leven te staan. Je kunt dit doen tijdens de meditatie, maar ook bij andere activiteiten zoals eten. Wie bewust de groente eet die hij of zij eerder zelf geoogst en bereid heeft, voelt zich er veel meer mee verbonden.' Ook het samen met een ezel waterhalen uit een bron is een oefening in aandacht.

> 'We maken de overgang van een egocentrisch naar een ecocentrisch perspectief'

Behalve het aantrekken van internationale gasten probeert Ana Verbelen haar sangha ook bekendheid te geven onder de lokale bevolking: 'De mensen zijn erg nieuwsgierig en vinden het geweldig dat onze gasten uit alle windstreken komen.' Binnenkort organiseert ze een openbare *Diá de plena consciencia*, waarbij enkele monniken uit TNH's Franse hoofdkwartier Plum Village langskomen om de meditatie te leiden. Ana Verbelen: 'We noemen zo'n bijeenkomst met opzet geen "boeddhistische" dag, maar een dag van het "volledige bewustzijn". Op die manier is de drempel laag. Bovendien is de volledig aandachtige geest voor ons van groot belang. Dat bewustzijn proberen wij met onze ecologische sangha te verspreiden.'

www.aandacht.net
http://thaysanghaluces.wordpress.com

Informatief, interessant, toegankelijk en helder!

In het vorige nummer, *BoeddaMagazine 70*, was een enquête bijgesloten waarop velen van u (uitvoerig) hebben gereageerd. Dank voor het nemen van de tijd en de hoge betrokkenheid bij ons blad!

Onze artikelen worden vooral als informatief, interessant, toegankelijk en helder ervaren! Wat de ene lezer uiterst interessant en prettig leesbaar vindt, beoordeelt de ander als saai of te ingewikkeld. Toch zijn een aantal opvallende punten te noemen waar we als redactie mee aan de slag gaan.

- **> Er is duidelijk behoefte aan meer informatie over het therevadaboeddhisme. De verhouding zoals nu tussen de verschillende stromingen wordt als scheef ervaren.**
- **> De theorie komt voldoende aan bod, maar lezers snakken naar meer praktische voorbeelden van het boeddhisme in het dagelijks leven.**
- **> Tot slot vraagt een enkele lezer om meer diepgang. Dit laatste hopen we vanaf eind mei op onze website te kunnen gaan bieden.**

Ónze conclusie is dat we op de goede weg zijn, dat we alle op- en aanmerkingen ter harte nemen om ons als redactie scherp te houden en ons mooie blad nog beter te maken.

Nogmaals onze hartelijke dank voor uw reacties!

Boeddha magazine

Thema: Geëngageerd boeddhisme

Met het typisch westerse begrip *engaged buddhism* wordt 'sociaal boeddhisme' bedoeld, dat in steeds meer vormen voorkomt. Naast talloze boeken en documentaires hierover zijn er veel organisaties en andere initiatieven die het boeddhisme toepassen met als doel de wereld te verbeteren. Het is als het ware een nieuwe vertolking van de essentie van het mahayana-boeddhisme: namelijk dat men verlichting bereikt door zich in te zetten voor het welzijn van anderen. Meedogend, compassievol handelen, daar gaat het om in dit nummer. We duiken in dit thema met **Sander Tideman,** auteur van *Mind over matter.*


Sander Tideman


Bernie Glassman

Ook in deze special

blikt **Kees Klomp** met **Bernie Glassman** terug op de tien jaar na het verschijnen van diens boek **Instructions to the Cook,** een handleiding voor sociaal ondernemen, en vergelijkt **Myra de Rooij** haar persoonlijke herinneringen aan Tibet met de wonden waarmee het land nu wordt geconfronteerd.



DE INSPIRERENDE WERELD VAN HET BOEDDHISME

DE OORSPRONKELIJKE TOESPRAKEN VAN DE BOEDDHA IN NEDERLANDSE VERTALING

Koninklijke erkenning voor omvangrijk vertaalwerk!

Op vrijdagochtend 26 april jl. werden prof. dr. Rob Janssen en drs. Jan de Breet benoemd tot ridder in de orde van Oranje-Nassau voor hun meer dan bijzondere verdienste als vertalers van de boeddhistische canonieke teksten. Uitgeverij Asoka en *BoeddhaMagazine* feliciteren hen voor de enorme bijdrage die zij met hun werk geleverd hebben aan de bekendheid en verankering van het boeddhisme in ons taalgebeid.

Van De Breet & Janssen zijn in de KLASSIEKE TEKSTBIBLIOTHEEK verschenen:

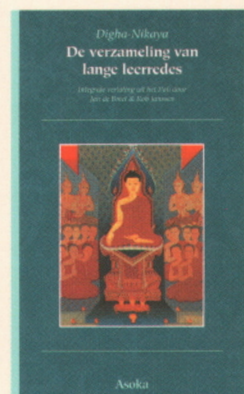
Digha-Nikaya – *De verzameling van lange leerredes*
ISBN 978 90 5670 061 4

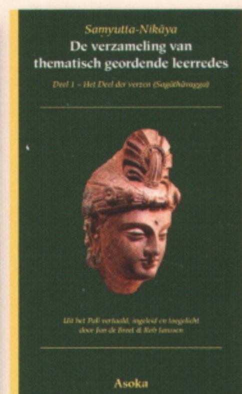
Majjhima-Nikaya – *De verzameling van middellange leerredes*
Deel 1: suttas 1-50: ISBN 978 90 5670 096 6
Deel 2: suttas 51-100: ISBN 978 90 5670 102 4
Deel 3: suttas 101-152: ISBN 978 90 5670 190 3

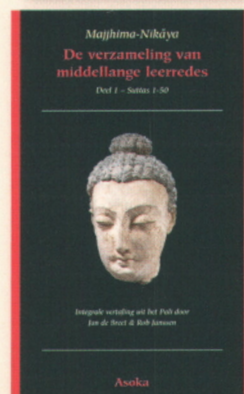
Samyutta-Nikaya – *De verzameling van thematisch geordende leerredes*
Deel 1: Het boek met verzen: ISBN 978 90 5670 229 8
Deel 2: Het boek der schakels: ISBN 978 90 5670 230 4
Deel 3: Het boek der geledingen: ISBN 978 90 5670 231 1
Deel 4: Het boek der zes zintuiggebieden (najaar 2014)
Deel 5: Het grote boek (najaar 2013)

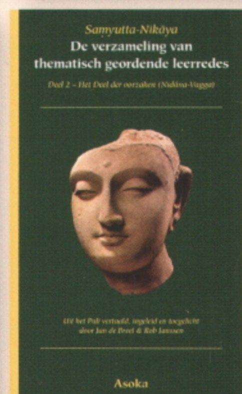
Khuddaka-Nikaya – De verzameling van korte teksten
Deel 1: *Sutta-Nipata & Dhammapada*: ISBN 978 90 5670 083 6
Deel 2: *Khuddaka-Patha, Udana, Itivuttaka & Cariyapitika*: ISBN 978 90 5670 088 1

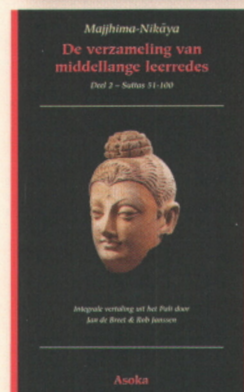
Aldus sprak de Boeddha – een bloemlezing uit de Pali-canon
ISBN 978 90 5670 168 0

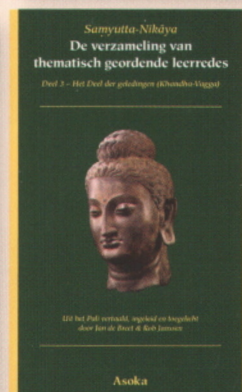


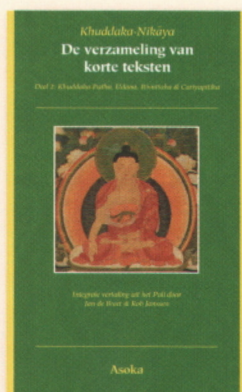


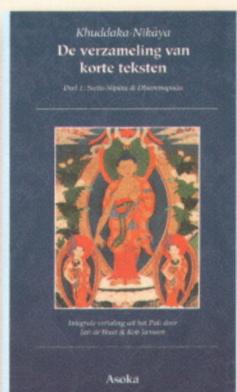


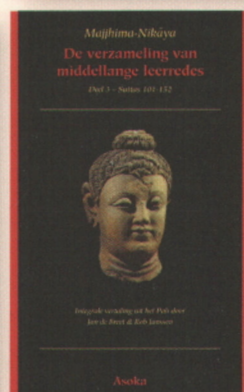


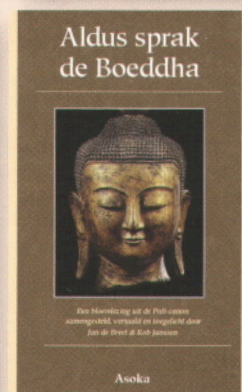












prijswijzigingen voorbehouden

Verkrijgbaar in de boekhandel en online

www.milinda-uitgevers.nl